स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

BIHAR YOGA

बच्चों के लिए योग शिक्षा 1

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

बच्चों के लिए योग शिक्षा

भाग 1



WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–27th October 2013

बच्चों के लिए योग शिक्षा 1

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



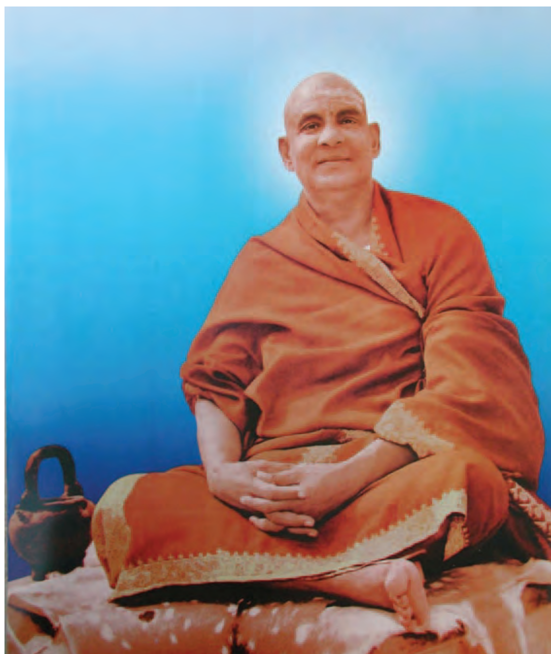
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

बिहार योग विद्यालय द्वारा *प्रथम संस्करण 1994*
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा *पुनर्मुद्रण 2002, 2003, 2006, 2008*
द्वितीय संस्करण 2013

ISBN: 978-81-85787-77-0

प्रकाशक एवं वितरक—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट,
मुंगेर, बिहार, भारत
मुद्रक—थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड,
नई दिल्ली

वेबसाइट : www.biharyoga.net
www.rikhiapeeth.net



सविनय समर्पण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरणों में
जिन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को योग के रहस्यों की शिक्षा दी



नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का ह्रास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दु:खी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
रिखियापीठ, 2005

विषय-सूची

भूमिका

प्रस्तुत पुस्तक का संकलन बच्चों को योग सिखलाने हेतु शिक्षकों के लिए संदर्भ ग्रंथ के रूप में किया गया है। इसके लिए हमने योग सिखाने वाले अनेकानेक शिक्षकों के बहुआयामी दीर्घ अनुभवों का भी लाभ उठाया है। यह पुस्तक विभिन्न आयु समूह के बच्चों की अलग-अलग आवश्यकताओं तथा कमियों को पूरा करने का एक विनम्र प्रयास है। साथ ही योग-शिक्षण के वातावरण की सीमाओं का भी ध्यान रखा गया है। इसके अतिरिक्त इस पुस्तक में उन विधियों को भी प्रस्तुत किया जा रहा है जिन्हें शिक्षकों ने अपनी आवश्यकताओं एवं सीमाओं को ध्यान में रखकर योग के सामान्य अभ्यासों के लिए अपनाया है।

बच्चों को योग-प्रशिक्षण देने के क्षेत्र में आने वाले नये योग शिक्षक इस पुस्तक के अंतिम खण्ड में वर्णित अभ्यास की पद्धतियों को आधार मानकर उनका उपयोग कर सकते हैं। नये और अनुभवी, दोनों ही शिक्षक अपनी विशेष आवश्यकताओं के अनुसार इन्हें और योग की अन्य पद्धतियों को अपना सकते हैं। चूँकि इस पुस्तक का उद्देश्य योग शिक्षकों को अधिकाधिक संदर्भ और मार्गदर्शन प्रदान करना है और इसमें विभिन्न अनुभवी शिक्षकों के कार्यों और लेखों को संकलित किया गया है, इसलिए कुछ जानकारियों की पुनरावृत्ति भी हो सकती है।

योग क्या है?

योग जीवन जीने की कला और विज्ञान है, और इसका संबंध मन और शरीर के विकास से है। अत: समन्वित रूप से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करने के लिए योग क्रमबद्ध अनुशासनों का समावेश करता है। हम योगानुशासनों का आरंभ प्राय: व्यक्तित्व के बाहरी आयाम, भौतिक शरीर से ही करते हैं।

आसनों का अभ्यास मेरुदण्ड के अतिरिक्त मांसपेशियों तथा जोड़ों को स्वस्थ और लचीला बनाये रखता है। विभिन्न ग्रंथियों की सूक्ष्म मालिश हो जाती है जिससे अवटु (थाइरॉयड) – अतिक्रियता या अवक्रियता, इंसुलिन का दोषपूर्ण स्राव और अन्य हॉर्मोन – असंतुलन जैसी दैहिक असामान्यताएँ संतुलित हो जाती हैं।

प्राणायाम केवल फेफड़ों में शुद्ध वायु पहुँचाने और उन्हें शक्ति प्रदान करने के कारण महत्त्वपूर्ण नहीं, बल्कि ये मस्तिष्क और भावनाओं पर भी सीधा असर डालते हैं। प्राणायाम के द्वारा प्राप्त हुई भावनात्मक स्थिरता मानसिक एवं सृजनात्मक ऊर्जाओं को रचनात्मक ढंग से मुक्त करती है और बच्चा अधिक आत्म-विश्वास, आत्म-सजगता तथा आत्म-नियंत्रण से भर उठता है।

प्रत्याहार बाहरी वातावरण से सजगता को अन्दर खींचकर दैनिक जीवन के तनाव को कम करता है। प्रत्याहार की विभिन्न विधियाँ, जैसे योग निद्रा, व्यक्ति के सभी आयामों को प्रभावित करती हैं, क्योंकि सजगता के प्रत्यावर्तन से उत्पन्न शारीरिक एवं मानसिक शिथिलीकरण तथा एकाग्रता इस विधि के महत्त्वपूर्ण तत्त्व हैं।

अविच्छिन्न एकाग्रता या ध्यान मन के उपद्रवों को शांत करने और मानसिक शक्तियों को सृजनात्मक दिशा प्रदान करने में अत्यंत सहायक होता है। योगानुशासनों की नियमित पुनरावृत्ति के द्वारा दैनिक जीवन में समचित्तता की अनुभूति और बाद में सभी यौगिक अभ्यासों के अंतिम लक्ष्य, समाधि को पाया जा सकता है। योग का अभ्यास सम्पूर्ण व्यक्तित्व में एक संतुलन उत्पन्न करता है। इस पुस्तक में हम व्यक्तित्व के शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और सृजनात्मक पक्षों को देखेंगे।

शारीरिक पक्ष

इस पुस्तक में शारीरिक पक्ष पर हमारा विशेष बल रहेगा, इसलिए शरीर के प्रमुख संस्थानों की मौलिक समझ होना आवश्यक है।

सहायक संस्थान – इसमें कंकालीय ढाँचा, मांसपेशियाँ और उनको जोड़ने वाले तंतु शामिल हैं। बढ़ते हुए बच्चों को बिना किसी तनाव और कष्ट के सीधा होकर बैठने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। लचीलापन, फुर्ती और सही ढंग से बैठना बच्चों के लिए अत्यंत लाभदायक होता है।

नियंत्रण संस्थान – जैसे नाड़ी संस्थान और अंत:स्रावी संस्थान। आकार में बहुत छोटी शीर्ष ग्रंथि मस्तिष्क की मेड्यूला ऑब्लाँगेटा में स्थित होती है। योग में यह आज्ञाचक्र से संबद्ध होती है, जो बुद्धि और अंतर्दृष्टि का मूल स्थान है। बच्चा जब लगभग आठ वर्षों का हो जाता है, तब शीर्ष ग्रंथि का क्षय आरंभ हो जाता है। पीयूष ग्रंथि से निकलने वाले हॉर्मोन द्वारा प्रेरित इस क्षय के साथ ही यौन परिपक्वता प्रारंभ हो जाती है।

जब यौन की सजगता बढ़ने लगती है, तब बहुत-से बच्चे इस परिवर्तन-काल का सामना अच्छी तरह नहीं कर पाते हैं। उनके रक्त में इन उपद्रवकारी हॉर्मोनों की अधिकता उनके मानसिक एवं प्राणिक क्षेत्रों में असंतुलन उत्पन्न कर देती है। प्राणिक और मानसिक क्षेत्र एक-दूसरे के साथ समन्वित नहीं हो पाते हैं, और अवटु एवं अधिवृक्क जैसी ग्रंथियाँ परस्पर समन्वयन के साथ काम करने में सक्षम नही होती हैं। इसलिए इस उम्र में अशांत कर देने वाले आचरण, जैसे क्रोध, रोष या हिंसक व्यवहार, के लिए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षरूप से हॉर्मोनों के असंतुलन को उत्तरदायी माना जा सकता है।

इतनी अल्पावस्था में बच्चों पर यौन उत्तरदायित्व का भार क्यों डाला जाए? यदि हम अनुकम्पी (पिंगला) तथा परानुकम्पी (इड़ा) नाड़ी संस्थान के बीच संतुलन बनाये रखने के लिए शीर्ष ग्रंथि के क्षय को विलम्बित कर सकें, तो बच्चा अवांछित आवेगों के तनाव से मुक्त रहकर अपने बचपन का आनंद उठाना जारी रख सकता है।

चयापचय संस्थान – उदाहरण के लिए, पाचन संस्थान एवं श्वसन संस्थान। चूँकि आठ वर्ष की आयु तक फेफड़ों का विकास चलता रहता है इसलिए बच्चों द्वारा श्वसन की कुछ विधियों को अपनाया जाना लाभदायक होगा। मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों के बीच संतुलन कायम करने के लिए नाड़ी शोधन प्राणायाम तथा उदर श्वसन ऊर्जा के अपव्यय को रोकते हुए दक्षता के साथ श्वसन करने के लिए महत्त्वपूर्ण प्राणायाम हैं। तैरने वाले बच्चों ने यह पाया है कि प्राणायाम पानी के अंदर लंबे समय तक तैरने में सहायक होते हैं। वे यह सीख जाते हैं कि फेफड़ों की पूरी क्षमता का उपयोग किस प्रकार किया जाए।

भावनात्मक/आचरणात्मक पक्ष

इस पक्ष में अतिक्रियात्मक आचरण, शिथिलीकरण तथा भावनाओं का परिष्करण सम्मिलित हैं। योग के अनुसार भावनाओं का उथल-पुथल मनस

शक्ति और प्राण शक्ति के असंतुलन का परिणाम है। जब बच्चे में मानसिक ऊर्जा की अधिकता और प्राण का अभाव होता है, तब वह किसी भी बात में रुचि नहीं लेता है और अवसाद, चिंता या आलस्य से घिर जाता है। उसमें गत्यात्मकता का अभाव होता है और वह अपनी मानसिक शक्ति को सृजनात्मक क्रियाओं में रूपांतरित नहीं कर पाता है। इसके विपरीत, यदि बच्चे में प्राण की अधिकता और मनस की न्यूनता है, तो वह अत्यधिक विध्वंसक एवं विघटनकारी हो जायेगा। बिना किसी नियंत्रण की ऊर्जा का विशाल भंडार विनाशकारी सिद्ध होता है। इसकी तुलना तेज गति से चल रहे बिना ब्रेक वाले वाहन से की जा सकती है। इस प्रकार के अतिक्रियात्मक बच्चों के साथ रहना कठिन होता है और इस दशा में उनके लिए कुछ भी सीख पाना असंभव होता है।

योग सहज ढंग से उन्हें संयत और संतुलित करता है। चरित्र एवं संयम आंतरिक पवित्रता की अभिव्यक्ति हैं, जिन्हें केवल उपदेशों से उत्पन्न नहीं किया जा सकता है। उनका अभ्यास भी किया जाना चाहिए।

मानसिक पक्ष

इसके अंतर्गत मन को एकाग्र करने की क्षमता, स्मृति एवं तर्क बुद्धि, मन के चेतन, अवचेतन एवं अचेतन स्तरों की अभिव्यक्ति तथा मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों का क्रमबद्ध उद्दीपन सम्मिलित किया गया है।

शिक्षा के नये दृष्टिकोण का सूत्रपात मई 1978 में हुआ था, जब कैलिफोर्निया स्टेट युनिवर्सिटी ने शिक्षकों, शिक्षा सलाहकारों, परामर्शदाताओं, विद्यालय तथा निदानकर्ता मनोवैज्ञानिकों, अध्यापकों और प्रशासकों का एक सम्मेलन आयोजित किया था। बच्चों को ध्यान में रखते हुए लाक्षणिक विचारों, बायोफीडबैक, ताइ ची चुआन, ध्यान, नियंत्रित बिम्बविधान, स्वप्न, मनोचिकित्सा और आत्मिक विकास पर कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। सकारात्मक आन्तरिक अनुभवों एवं वैज्ञानिक मान्यकरण के विस्तीर्ण क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए परावैयक्तिक 'मनोविज्ञान' शब्द का प्रयोग किया गया। शिक्षकों को प्रेरणादायक आयामों में अपने दायित्वों का विस्तार करने की आवश्यकता है। वे अपनी सुविधा के लिए दीर्घ काल से केवल व्याख्यानों, पाठ्य-पुस्तकों तथा परीक्षाओं तक ही सीमित रहे हैं।

जब हमारे बच्चे होते हैं तो हम उनका विकास चाहते हैं। इसलिए यदि हम शिक्षक और योगी हैं, तो हमें उन सारे पैतृक एवं शैक्षिक दायित्वों के लक्ष्य को ध्यान में रखना होगा। हम कहाँ जा रहे हैं? आज की सामान्य शिक्षण प्रणालियों में इस विचार का अभाव है। पद्धतियाँ हैं, लेकिन उनका कोई उद्देश्य नहीं है। हम नहीं जानते हैं कि मानव क्या बन सकता है। हम सोचते हैं कि वह केवल किसी व्यवसाय-विशेष में जा सकता है, अथवा वह एक कलाबाज़ या एक शिक्षक या एक चिकित्सक या एक बढ़ई बन सकता है या वह किसी काम के लायक नहीं, लेकिन हम इससे अधिक किसी उच्चतर लक्ष्य की बात सोच ही नहीं सकते।

सृजनात्मक पक्ष

इस पक्ष में कल्पना, मानस दर्शन, स्वरोच्चारण तथा स्वयं अपने व्यक्तित्व का परिष्करण (जैसा कि योग निद्रा में संकल्प लेने में किया जाता है) सम्मिलित हैं। देखा गया है कि जो बच्चे बहुत कम उम्र से ही आसन करने लगते हैं, वे नृत्य-भंगिमाओं की भाँति अपने शरीर को एक आसन से दूसरे आसन में ले जाते हैं। जिन बच्चों ने आंतरिक मानस दर्शन का अभ्यास किया है, वे प्राय: कहते हैं कि वे एक शब्द को देखते हैं और उसकी वर्तनी को सीखने तथा वाचन के समय उसे पहचानने के लिए उसकी एक आंतरिक तस्वीर बना लेते हैं।

योग का स्वरूप ऐसा है कि वह किसी भी व्यक्ति के लिए उपयुक्त है, भले ही उसकी उम्र कुछ भी हो, उसकी रुचि, क्षमताओं या असमर्थताओं का स्तर कुछ भी हो। निश्चित रूप से विकास की क्षमता तब और बढ़ जाती है जब योग का अभ्यास कम-से-कम उम्र में सिखाया जाए और विशेषकर ऐसे बच्चों को जिनमें किसी प्रकार की विकलांगता या अशक्तता न हो।

बच्चों के लिए योग की उपयुक्तता

योग का अभ्यास न केवल बाल-शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाता है, बल्कि बच्चों में मानसिक अनुशासनों का समावेश करता है, जो सजगता और एकाग्रता का विकास करने में सहायक होते हैं। वे बच्चों में छिपी सृजनात्मक क्षमताओं को भी उत्प्रेरित करते हैं। छ: वर्ष से कम वय के बच्चों की कल्पनाशीलता का विस्तार प्राय: खिलौनों और परी-कथाओं के माध्यम से किया जाता है।

लेकिन हम उनके वातावरण से अधिक तालमेल बैठाते हुए इस यथार्थ जगत् का सामना करने योग्य बनाने के लिए उन्हें वास्तविक वस्तुओं के द्वारा कल्पना करने दे सकते हैं।

बच्चे अधिक अंतर्दर्शी और वयस्कों की अपेक्षा कम अनुकूलित होते हैं, इसलिए वे अपेक्षाकृत खुले मन के, निष्कपट, सृजनात्मक और विशेष रूप से सीखने में सक्षम होते हैं। योग मनोविज्ञान के अनुसार ऐसा होने का कारण यह है कि बाल्यावस्था में शीर्ष ग्रंथि का क्षय आरंभ नहीं होता है और योग के अभ्यास क्षय की इस प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। बच्चा जब बड़ा होकर विद्यालय में प्रवेश करता है, तब वे योगाभ्यास विद्यालय में उसकी सीखने की क्षमता को बढ़ाते हैं और नियमित अनुशासन बढ़ते हुए बच्चे की भावनात्मक ऊर्जा को रचनात्मक दिशा प्रदान करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

भूतपूर्व अमरीकी राष्ट्रपति जे.एफ. केनेडी के चिकित्सक प्रोफेसर हाँस क्रौस का मानना है कि हमारी निष्क्रिय एवं भोगपूर्ण जीवनशैली उन बच्चों के लिए विशेष रूप से घातक है जिन्हें अपने वयस्क जीवन के लिए मजबूत और लचीली मांसपेशियों की आवश्यकता है। शारीरिक रूप से तंदुरुस्त या स्वाभाविक रूप से खेलकूद में रुचि रखने वाले बच्चों को उन बच्चों की अपेक्षा कम हानि होती है जिनकी खेलकूद में स्वाभाविक रुचि नहीं होती है। लेकिन उन बच्चों को भी सही भंगिमा विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, खेल प्रशिक्षकों के लिए आयोजित छः सप्ताह के पहले सत्र में उनसे पूछा गया कि क्या उनके छः वर्ष के बच्चे आगे झुककर बिना घुटनों को मोड़े अपने पैरों की अंगुलियों को छू सकते हैं। उन सब ने उत्तर दिया, 'अवश्य, वे तो हमेशा दौड़ते-भागते रहते हैं।' लेकिन उन्हें यह जानकर घोर आश्चर्य हुआ कि वास्तव में उनके बच्चे ऐसा करने में असमर्थ थे। यह आवश्यक नहीं है कि दौड़ने, घुड़सवारी करने, ऊपर चढ़ने या नीचे फिसलने से शरीर में लचीलापन आये ही। प्रो. क्रौस का कहना है कि सभी बच्चों के लिए किसी-न-किसी रूप में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य है। यहाँ सवाल उठता है कि बच्चों को योगाभ्यास ही क्यों करना चाहिए, कोई अन्य शारीरिक व्यायाम या खेलकूद क्यों नहीं?

अन्य प्रकार के शारीरिक व्यायाम अत्यन्त लाभप्रद होते हैं और उन्हें सम्मिलित भी किया जाना चाहिए, लेकिन ये व्यायाम सभी बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं। जबकि शारीरिक रूप से विकलांग बच्चे भी योगाभ्यास कर सकते हैं, क्योंकि ये केवल शीघ्रता से किये जाने वाले, ऊर्जा का क्षय करने वाले या मांसपेशियों को कड़ा करने वाले व्यायाम नहीं होते। ये पेशियों को तानने और स्वस्थ रखने तथा कंकालीय ढाँचे को लचीला बनाने के अभ्यास हैं। इसके अतिरिक्त ये नाड़ी तथा अंत:स्रावी संस्थानों के विकास और उनके स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं।

शारीरिक रूप से विकलांग बच्चों को लाभ

पोलियो एवं अन्य विकलांगताओं से बाधित बच्चे योग के अभ्यास से लाभान्वित हुए हैं। इससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उनका सामाजिक विकास एवं स्वास्थ्य-लाभ इस कारण से होता है कि वे ऐसी कक्षा या सत्र के सहभागी हैं, जिसमें तंदुरुस्त और साहसी बच्चे भी हैं। व्यायाम और खेलकूद में यह असम्भव होता, क्योंकि उनके लिए सामान्य स्वास्थ्य पूर्वापेक्षित होता है और शारीरिक ऊर्जस्विता, तेज गति और प्रतिस्पर्द्धा आवश्यक होती है। सबके साथ मिलकर किया गया योगाभ्यास शारीरिक रूप से बाधित बच्चों को शारीरिक शिक्षा का आनंद प्रदान करता है। मानसिक रूप से बाधित बच्चे भी योगासनों, कीर्तन, प्राणायाम तथा कर्मयोग के द्वारा लाभान्वित हो सकते हैं।

भावनात्मक रूप से बाधितों के लिए योगोपचार

भावनात्मक रूप से क्षुब्ध, विनाशकारी, आक्रामक तथा अतिसक्रिय बच्चों को योग की क्रियाओं के माध्यम से लाभान्वित किया जा सकता है। अतिसक्रिय बच्चा बेचैन रहता है, मन को एकाग्र करने में असमर्थ होता है या अपना कार्य पूरा नहीं कर सकता है। वह वाचाल होता है और विद्यालय में भी उसका कार्यनिष्पादन सराहनीय नहीं होता है। उसकी समस्याएँ शैशव में ही प्रारंभ हो जाती हैं। ऐसे बच्चे जब वह दो वर्ष से भी कम वय के होते हैं तब प्राय: माता का ही ध्यान इस ओर जाता है। इस प्रकार के बच्चों के पूर्ववृत्त से पता चलता है कि उन्हें दूध पीने में समस्या होती थी, ठीक से नींद नहीं आती थी और पहले वर्ष में उनका सामान्य स्वास्थ्य भी अच्छा नहीं रहा था। इनमें से

अनेक बच्चे वाणी के विलंबित विकास तथा अपर्याप्त समन्वयन के कारण बाधित हो जाते हैं। किशोर के रूप में ये अधिक अधीर होते हैं और अपने साथियों की अपेक्षा अनुशासन का अधिक विरोध करते हैं। उनमें चिड़चिड़ेपन और झूठ बोलने की प्रवृत्ति भी अधिक होती है। ऐसे किशोर भी अनुपात में अधिक हैं जो लड़ाई-झगड़े, चोरी करने, घर से पलायन कर जाने, बुरी संगति में रहने तथा आवारागर्दी जैसे असामान्य आचरण करते हैं, शराब पीना भी उनके लिए असामान्य बात नहीं है।

इस प्रकार के अतिसक्रिय बच्चों के उपचार के लिए ऐम्फीटेमाइन्स नामक ओषधि का उपयोग किया जाता है। इस ओषधि का प्रभाव चेतना एवं अवधान को नियंत्रित करने वाले सुषुम्ना शीर्ष पर अवस्थित मस्तिष्क के महत्त्वपूर्ण क्षेत्र पर पड़ता है। अतिसक्रिय बच्चा इस औषधि के प्रभाव से शांत हो जाता है, उसका अवधान बढ़ता है, वह अधिक लगन के साथ दिये गये काम को करता है और विद्यालय में उसका कार्यनिष्पादन बेहतर हो जाता है। वयस्कों को भी ऐम्फीटेमाइन्स समान रूप से प्रभावित करते हैं। यह नाड़ियों के छोरों से नॉरऐड्रिनैलिन नामक तंत्रिका-संचारी तत्त्व को मुक्त होने के लिए प्रेरित करते हैं। इससे नॉरऐड्रिनैलिन और एक अन्य तंत्रिका-संचारी तत्त्व, एसिटाइलकोलीन के बीच की क्रियाओं में सामान्य संतुलन उत्पन्न होता है। लेकिन ओषधि-उपचार की समस्या यह है कि इसका प्रभाव अस्थाई होता है। जब इस उपचार को बंद कर दिया जाता है, तब बच्चा पुन: अपने पुराने आचरण पर वापस आ जाता है। इसके अतिरिक्त किशोरों को यदि लंबे समय तक ओषधि-उपचार दिया जाता है, तो उसके अतिसेवन और उसकी लत पड़ जाने का भय रहता है।

ऑम्नी (1983) के 'चार्ट्स ऑफ द सोल' नामक लेख में जे. हूपर ने विसकॉन्सिन विश्वविद्यालय के एक शिक्षा मनोवैज्ञानिक, एफ. फार्ले के सुझाव के विषय में बताया है कि अतिसक्रियता और सीखने की अनेक समस्याएँ ऐसी बीमारियाँ हैं, जो नाड़ी संस्थान के पर्याप्त रूप से उत्तेजित नहीं हो पाने के कारण होती हैं। अन्य तंत्रिका-जीवविज्ञानी इस प्रकार की समस्याओं का कारण डोपामाइन-एसिटाइलकोलीन के असंतुलन में ढूँढ़ रहे हैं। ये दोनों तंत्रिका-संचारी तत्त्व आवेगों को एक तंत्रिका कोश से दूसरे में प्रेषित करने के लिए आवश्यक होते हैं। आसनों के साथ प्राणायाम सीधा मस्तिष्क और अंत:स्रावी संस्थान को प्रभावित करता है, अर्थात् बच्चे के

मन और उसकी भावनाओं को प्रभावित करता है। यह भावनात्मक सामंजस्य तथा मनोप्रेरक प्रसामान्यता, अर्थात् सामान्य अवधान की स्थिति को पुन: स्थापित करने में मदद करता है। हम यहाँ अपने एक अनुभव के माध्यम से अतिसक्रिय उपद्रवी बच्चों पर योग के प्रभाव का वर्णन कर रहे हैं और योगाभ्यासों के विस्तृत प्रभाव की सही जानकारी की आवश्यकता की ओर संकेत कर रहे हैं।

एक स्त्री अपने नौ वर्ष के बच्चे को योग की कक्षा में लेकर आई। उसने बताया कि उसका वह बच्चा सुबह में उठा, उसने अपने पाँच वर्ष के भाई की पिटाई कर दी और शोर मचाता हुआ विद्यालय चला गया। वहाँ भी उसका आचरण उपद्रवपूर्ण और आक्रामक था। ऐसा पाया गया कि केवल वियना बॉयज़ क्वायर के साथ गाने में ही उसे आनंद आता था। योग के प्रथम सत्र के अंत में उसे कहा गया कि यदि उस कक्षा में उसे अच्छा लगा हो, तो अगले सप्ताह में वह वापस आए; यदि वह नहीं आना चाहे तो न आए। वह दुबारा आया, सम्भवत: अपनी माता के प्रोत्साहन के कारण।

कुछ सत्रों के बाद उसे प्रत्येक सुबह नाश्ते से पहले स्वयं किये जाने वाले अभ्यास बताये गये। उसकी इस साधना में सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम श्वसन की सात आवृत्तियाँ और भ्रामरी प्राणायाम सम्मिलित थे।

कई महीनों के बाद उसकी माँ ने यह कहने के लिए फोन किया कि यदि वियना बॉयज़ क्वायर के निदेशक पूछें तो उन्हें यह कह दिया जाए कि रीढ़ की समस्या के निदान के लिए उनका बच्चा बृहस्पतिवार के अपराह्नों की योग-कक्षा में भाग ले रहा था। बृहस्पतिवार के अपराह्न में ही क्वायर के अभ्यास का समय भी पड़ता था। वह योग या क्वायर, दोनों में से किसी एक को भी बंद नहीं होने देना चाहती थी, क्योंकि वह बच्चा पहले से अधिक प्रसन्न रहने लगा था। हर सुबह वह योग करता था और विद्यालय जाने के पहले चुपचाप आकर नाश्ता करने लगा था।

जब उसे यह सलाह दी गयी कि निदेशक को बता दिया जाना चाहिए कि लड़का भावनात्मक समस्या के निदान के लिए योग कर रहा है, तो उसने जोर देकर यह कहा कि योग-कक्षा में सम्मिलित होने के इस कारण को वे न तो समझेंगे और न ही स्वीकार करेंगे। यह दु:ख की बात है कि योग के विषय में सामान्य रूप से गलत धारणा बन गयी है कि यह केवल एक प्रकार की शारीरिक शिक्षा है और यह भावनात्मक रूप से अशांत बच्चों के लिए उपचार का आधार

नहीं बन सकती है। योग बच्चों को अपनी भावनाओं को सही मार्ग पर ले जाने में मदद करता है और भावनात्मक असंतुलन वाले बच्चों की सृजनात्मकता को उत्प्रेरित करता है, जो किसी भी प्रकार के शारीरिक व्यायाम द्वारा सरलता से नहीं किया जा सकता।

स्पष्टत: योग पूर्ण शिक्षा की एक विधि है जिसका उपयोग सभी बच्चों पर किया जा सकता है, क्योंकि यह शारीरिक ऊर्जस्विता, भावनात्मक स्थिरता तथा बौद्धिक एवं सृजनात्मक प्रतिभाओं का विकास करता है। यह बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का संतुलित विकास करने की समन्वित पद्धति है।

योग और शिक्षा

योगाधारित शिक्षा प्रणाली की आवश्यकता

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

यह कम आश्चर्यजनक नहीं है कि आधुनिक शिक्षा तकनीकों ने पवित्र जिज्ञासा का गला पूरी तरह नहीं घोंटा है, क्योंकि एक नन्हे पौधे के लिए प्रेरणा के अतिरिक्त स्वतंत्रता की कहीं अधिक आवश्यकता होती है जिसके बिना वह निश्चित ही नष्ट हो जाता है।

अलबर्ट आइंस्टाइन

पिछले बीस वर्षों से मैं योग को घरों और विद्यालयों में ले जाने का प्रयास कर रहा हूँ। मैं जब बच्चा था, उस समय योग के विषय में घोर भ्रांतियाँ थीं। ऐसा माना जाता था कि योग केवल उन लोगों के लिए था, जिनके जीवन में कुछ भी शेष नहीं रहा हो। यदि कोई कम अवस्था में ही योग का अभ्यास करता था, तो लोग टिप्पणियाँ करते, 'योग, इतनी जल्दी?' अभी भी, बहुत-से लोग ऐसा सोचते हैं कि योग बूढ़े लोगों के लिए समय काटने का एक साधन मात्र है, लेकिन हमेशा से मेरा यह मानना रहा है कि मानव मन और शरीर के विकास में योग की महत्त्वपूर्ण भूमिका है। यह सही है कि बाल्यकाल में मेरे लिए योग को इस तरह समझना सम्भव नहीं था जितना मैं आज समझता हूँ।

मानसिक तैयारी

जब तुम एक बगीचा तैयार करना चाहते हो, फूल और वृक्ष लगाना चाहते हो, तब क्या करते हो? क्या तुम केवल बीज फेंक देते हो? बहुत-से लोग ऐसा

करते होंगे, लेकिन ऐसे में कुछ उगता नहीं। सबसे पहले तुम्हें मिट्टी को तैयार करना होता है, उसे मुलायम बनाना होता है और खर-पतवार को उखाड़ फेंकना होता है। इसके बाद तुम बीज बो सकते हो, जो सुंदर फूलों और फलदार वृक्षों के रूप में पनपेंगे। यही नियम मानव मन के साथ भी लागू होता है। बीजों को ग्रहण करने के लिए मन को तैयार करना पड़ता है।

मन की अनेक अवस्थाएँ होती हैं। कुछ अवस्थाएँ ऐसी होती हैं जिनमें वह कुछ भी ग्रहण नहीं करता है। तुम अपने जीवन में अवश्य ही ऐसे लोगों से मिले होंगे जिन पर किसी बात का कोई असर नहीं होता है; उनके मस्तिष्क में कुछ भी प्रवेश नहीं कर पाता है। वे बंजर भूमि के समान होते हैं। तुम कितनी भी मेहनत करो, उसमें उत्तम बीज भी अंकुरित नहीं हो पाते हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मुलायम मिट्टी के समान होते हैं। जब तुम उन्हें कुछ कहते हो, तो वे पूर्णत: अनुक्रियाशील होते हैं। ऐसे लोगों का मन ग्रहणशील होता है। अत: योग का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य यह है कि हम चेतना के स्वरूप को बदलने का प्रयास करें। तब बिना किसी बाधा के मन के अंदर सब कुछ डाला जा सकेगा।

अनेक वर्ष पूर्व जब मुझे यह स्पष्ट हो गया, तब मैंने योग में तरह-तरह के प्रयोग करने आरम्भ कर दिये। प्रारम्भ में मैंने योग का प्रयोग बच्चों पर किया था। मैं ऐसा नहीं कह सकता हूँ कि मैं शत-प्रतिशत सफल रहा, लेकिन इन प्रयोगों के माध्यम से मानव मन के विकास पर योग के प्रभाव के बारे में मैं कुछ निष्कर्षों पर पहुँचा।

शीर्ष ग्रंथि को संरक्षित रखना

मेरे पहले निष्कर्ष का सम्बन्ध मानव शरीर की एक ग्रंथिविशेष, शीर्ष ग्रंथि से था। मेरुदण्ड के शीर्ष पर स्थित इस छोटी-सी ग्रंथि का बहुत महत्त्व है। वास्तव में लाखों वर्ष पहले मानव मस्तिष्क के विकास में इस ग्रंथि की महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है। इसलिए उस समय के लोगों में आत्मिक और आध्यात्मिक गुण थे और अपनी भावनाओं पर उनका अधिक नियंत्रण था। लेकिन उत्तरोत्तर शीर्ष ग्रंथि निष्क्रिय होती गयी। आज हम पाते हैं कि यह ग्रंथि एक अवशेष से अधिक कुछ भी नहीं रह गयी है। अब यदि हम इसकी सुरक्षा के पर्याप्त उपाय नहीं करेंगे, तो कुछ हजार वर्षों में यह पूरी तरह विलुप्त हो जायेगी।

योग में शीर्ष ग्रंथि का सम्बन्ध आज्ञा चक्र से माना जाता है। रहस्यवादी और गुह्यज्ञानी इसे तीसरा नेत्र कहते हैं, जबकि दार्शनिकों ने इसे अतिमानस

का नाम दिया है। छोटे बच्चों में शीर्ष ग्रंथि अत्यन्त क्रियाशील रहती है, लेकिन आठ से दस वर्ष की अवस्था तक पहुँचते-पहुँचते इसका क्षय होने लगता है, और वयस्कों के जीवन में तो इसकी लगभग कोई भूमिका ही नहीं रह जाती।

यह अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण है, क्योंकि योग में शीर्ष ग्रंथि को मस्तिष्क का नियंत्रक और प्रबोधक केन्द्र माना जाता है। जिस प्रकार हवाई अड्डे पर नियंत्रक टावर होता है, ठीक उसी प्रकार मानव मस्तिष्क में भी निर्देशन, नियंत्रण और अवरोधन के लिए टावर होता है, जो मस्तिष्क की सारी क्षमताओं को नियंत्रित करता है। योग में इस नियंत्रक केन्द्र को आज्ञा चक्र कहा जाता है; 'आज्ञा' शब्द का अर्थ ही होता है प्रबोधन करना, आदेश देना या नियंत्रण करना।

जब शीर्ष ग्रंथि का क्षय आरम्भ हो जाता है, तब पीयूष ग्रंथि सक्रिय हो जाती है और भावनाओं में उफान आने लगते हैं। यही कारण है कि अनेक बच्चे अपने पूर्व-किशोरावस्था और किशोरावस्था में भावनात्मक रूप से असंतुलित एवं अशांत हो जाते हैं। शीर्ष ग्रंथि का मस्तिष्क की क्रियाओं पर संतुलनकारी प्रभाव होता है, जो सम्पूर्ण मस्तिष्क को ग्रहणशील अवस्था में रखता है। इसलिए मैंने पाया कि जिन बच्चों की शीर्ष ग्रंथि को अभी भी नियंत्रित किया जा सकता था, वे उन बच्चों की अपेक्षा अधिक ग्रहणशील थे जिनकी शीर्ष ग्रंथि अब सक्रिय नहीं रह गयी थी।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात जो मैं स्पष्टत: समझ गया था, वह यह थी कि बच्चे के नैतिक आचरण को अधिवृक्क ग्रंथियाँ महत्त्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करती हैं। सामान्यत: आपराधिक प्रवृत्तियों वाले लोगों का अधिवृक्क संस्थान अति सक्रिय होता है। बच्चों की शिक्षा के क्रम में इस तथ्य का महत्त्वपूर्ण स्थान है।

बच्चों के मानसिक विकास की अवस्थाएँ

योग विज्ञान में निश्चित शाखाएँ हैं जो मस्तिष्क के कार्य, व्यवहार और उसकी ग्रहणशीलता को नियंत्रित करती हैं। यद्यपि मस्तिष्क ज्ञान को धारण करने वाला अत्यंत शक्तिशाली यंत्र है, लेकिन कभी-कभी यह जड़ता की स्थिति में आ जाता है। कुछ लोगों में मस्तिष्क बहुत धीमी गति से काम करता है, जबकि कुछ लोगों का मस्तिष्क विकसित होते हुए भी दिशाहीन होकर विभ्रमित हो जाता है। इसलिए तुम पाओगे कि कुछ बच्चे मूढ़ हैं, जबकि कुछ बुद्धिमान् तो हैं, लेकिन उनके विचारों में बिखराव है। तुम्हें ऐसे बच्चे भी मिलेंगे जिनकी बुद्धि घटती-बढ़ती रहती है; एक पल में वे अत्यन्त बुद्धिमान् लगते हैं और दूसरे पल

में वे जड़मति-सा व्यवहार करते हैं। तुम ऐसे बच्चों से भी मिलोगे जो समान रूप से हमेशा बुद्धिमान् रहते हैं।

मूढ़ता, विचारों का बिखराव, बुद्धि का घटना-बढ़ना और एकाग्रता मानव मस्तिष्क के विकास की विभिन्न अवस्थाएँ हैं। जो बच्चे बुद्धिमान् हैं और उनकी बुद्धि में स्थिरता है, उनके लिए यह सुनिश्चित करना आवश्यक होता है कि उनकी बुद्धि का ह्रास न हो। जो बच्चे कभी बुद्धिमान् और कभी मंदबुद्धि हो जाते हैं, हमें कोशिश करनी चाहिए कि उनमें यह पेण्डुलम जैसा दोलन न हो। ऐसे बच्चे जो अत्यन्त बुद्धिमान्, किन्तु बिखरे विचारों वाले हैं, उनके मस्तिष्क की संरचना में सामंजस्य लाया जाना चाहिए। अंतत: हमें ऐसा उपाय ढूँढ़ना चाहिए, जिससे मंद मस्तिष्क को बुद्धि-सम्पन्न बनाया जा सके।

शिक्षा की यौगिक पद्धति

विभिन्न प्रक्रियाओं से मानव मस्तिष्क में ज्ञान का प्रत्यारोपण किया जा सकता है। पिछले कुछ दशकों में शिक्षा प्रणाली में अनेक पद्धतियों को सम्मिलित किया गया है। सबसे पुरानी पद्धति में कक्षा के अंदर छड़ी के साथ शिक्षण होता था। जब बच्चा मेधावी है तो उसे अच्छे अंक दो और जब वह मंद है तो उसे शून्य दो। शिक्षक व्याख्यान देते हैं, ब्लैकबोर्ड पर महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को लिख देते हैं और छात्र से यह उम्मीद की जाती है कि वह सब कुछ समझ जाए। यदि वह नहीं समझ पाता है तो उसे अनुत्तीर्ण कर दिया जाता है। यह शिक्षण की एक विधि है, लेकिन इसे शिक्षा प्रणाली नहीं कहा जाना चाहिए।

वास्तविक शिक्षा तो मन और मस्तिष्क के व्यवहार को परिष्कृत करना है। पिछले कुछ दशकों में शिक्षण की अन्य विधियों को भी सन्निविष्ट किया गया है किंतु उनमें भी शिक्षा का अभाव है। इनमें से अधिकांश विधियों में सीखने की वास्तविक प्रक्रिया केवल बौद्धिक स्तर पर ही चलती है। जबकि यौगिक पद्धति में यह एक सहज प्रक्रिया है जो मन की गहराई में होती है।

जन्म से ही जीवन के प्रत्येक क्षण में हम निरंतर विचारों को ग्रहण करते जाते हैं। लेकिन वे उसी रूप में अंकित नहीं होते हैं जिस रूप में उन्होंने प्रवेश किया था। वे सांकेतिक स्पंदनों के रूप में अंकित होते हैं। क्या शिक्षकों ने किसी ऐसी शिक्षण पद्धति का विकास किया है जो इस तरह कार्य करती हो?

भूगोल, इतिहास, गणित, भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, जीवविज्ञान, वनस्पतिशास्त्र या अन्य कोई भी विषय सांकेतिक विधियों से सिखाया जा

सकता है। मंदबुद्धि छात्रों के लिए ऐसी शिक्षण पद्धति का उपयोग किया जाना चाहिए। तुम किसी मेधावी बच्चे को कोई विषयविशेष समझाते हो और वह उसे समझ लेता है, लेकिन मंदबुद्धि बच्चे को यही समझ में नहीं आयेगा कि तुम क्या कह रहे हो, क्योंकि उसका चेतन मस्तिष्क, उसकी बुद्धि तुम्हारे द्वारा दी गयी जानकारी को ग्रहण करने में असमर्थ है। इसलिए तुम्हें जानकारी को सीधे उसके अवचेतन मन में प्रेषित करना होगा। योग में शिक्षा की यही पद्धति अपनायी जाती है।

योग निद्रा के साथ एक प्रयोग

योग निद्रा के सिद्धांत को मंदबुद्धि लड़कों और लड़कियों पर उनकी जानकारी बढ़ाने और उनके मस्तिष्क के विकास के लिए किया जा सकता है। शिक्षक एवं माता-पिता को बच्चे के अवचेतन मन से संपर्क करने में सक्षम होना चाहिए। यह संपर्क तभी हो सकता है जब तुम बच्चे में अवचेतन अवस्था विकसित करना जानोगे।

मैंने योगनिद्रा से अनेक प्रयोग किये हैं। उदाहरण के लिए, वर्ष 1964 में चार वर्ष का एक बालक मेरे पास स्वामी बनने के लिए आया। इतनी छोटी अवस्था में मैं उसे स्वीकार नहीं कर सकता था, इसलिए मैंने उससे कहा कि जब तुम सात वर्ष को हो जाओ तब मेरे पास आना, मैं तुम्हें स्वीकार कर लूँगा। जिस दिन वह सात वर्ष का हो गया, उसने अपना घर छोड़ दिया और मेरे पास लौट आया। उसे देखकर मेरे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा। इस घटना से मुझे उसके मानसिक चरित्र का संकेत मिला।

वह बालक मेरे साथ लगभग आठ वर्षों तक रहा। इस पूरी अवधि में वह मेरे लिए समस्याएँ खड़ी करता रहा और उथल-पुथल मचाता रहा। दिनभर वह चीजें तोड़ता रहता और आश्रम आने वाले आगंतुकों के साथ शरारतें करता रहता। वह न तो स्कूल जाने के लिए तैयार था, न ही कुछ पढ़ने के लिए। तब मैंने क्या किया? मैंने उस पर योग निद्रा का प्रयोग किया। वह रात में ज्यों-ही बिस्तर पर जाता था, मैं समय नोट कर लेता था। उसके पाँच मिनट बाद गीता, उपनिषद्, बाइबिल या जो भी मैं उसे सिखाना चाहता था, उसका सस्वर पाठ करने लगता था। इसका उत्साहवर्द्धक परिणाम हुआ, इसलिए मैंने दूसरा प्रयोग भी प्रारम्भ कर दिया। मैंने उसे पहले अंग्रेजी और फिर अन्य भाषाएँ योग निद्रा में ही

सिखायीं। मैंने अपना यह प्रयोग दो वर्षों के अंदर पूरा कर लिया। आज वह बालक मेरे अत्यंत प्रतिभावान् स्वामियों में से एक है।

योग का शरीर-क्रियात्मक आधार

उपर्युक्त उदाहरण से यह पता चलता है कि बच्चे को बिना उसकी जानकारी के भी शिक्षा दी जा सकती है। मस्तिष्क की संरचना को कुछ व्यावहारिक विधियों से प्रभावित करने की आवश्यकता है। योग निद्रा, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और मंत्रोच्चार के अभ्यास के द्वारा मस्तिष्क के आंतरिक अवयवों को प्रभावित किया जा सकता है। अत: शिक्षकों को योग का अच्छी तरह अध्ययन करना चाहिए।

आधुनिक शिक्षा यह कह कर सत्य पर पर्दा नहीं डाल सकती है कि योग शारीरिक व्यायाम है या योग दूसरी दुनिया का विज्ञान है। इस पर अनेक वैज्ञानिक प्रयोग किये जा चुके हैं। योग ऐसा विषय नहीं है जिसे वैज्ञानिक अन्वेषण की सीमा से परे माना जाता हो।

प्राणायाम के अभ्यास की अवधि में मस्तिष्क में होने वाली क्रियाओं पर अन्वेषण किये जा चुके हैं और हठ योग के परिणाम प्रामाणिक भी सिद्ध हो चुके हैं। हठ योग में इड़ा एवं पिंगला अर्थात् शीत एवं उष्ण वाहिकाओं का वर्णन किया गया है। उसमें यह स्पष्ट रूप से बताया गया है कि इन दोनों वाहिकाओं की संरचना शरीर-क्रियात्मक है। ये अमूर्त या प्रतीकात्मक नहीं हैं, वास्तविक हैं। ये दोनों वाहिकाएँ मेरुदण्ड के ढाँचे के अंदर विद्यमान हैं। एक वाहिका मस्तिष्क तथा चेतना की क्षमताओं को नियंत्रित करती है और दूसरी वाहिका प्राणशक्ति तथा मानव अस्तित्व पर उसके प्रभाव को नियंत्रित करती है। अत: बच्चे के संतुलित विकास को सुनिश्चित करने के लिए इन दोनों वाहिकाओं का नियंत्रित नियमन होना चाहिए।

यदि ये दोनों वाहिकाएँ अवरुद्ध हैं, तो इससे मस्तिष्क को हानि होगी। यदि कोई बच्चा मंद-बुद्धि होता है, तो तुम किस वैज्ञानिक विधि से मस्तिष्क की इस स्थिति का विकास करोगे? बच्चों को मंद-बुद्धि की श्रेणी में डाल देने से ही उनकी जिम्मेदारी से मुक्त नहीं हो सकते हो। मंद-बुद्धि मस्तिष्क की उपयुक्त नाड़ी को सक्रिय कर उसे प्रभावित किया जा सकता है। जब किसी बच्चे की मंदता का पता चलता है, तो इसका अर्थ यह नहीं होता कि उसमें कोई क्रियात्मक या संरचनात्मक दोष है। मस्तिष्क में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होने से भी मंदता हो सकती है। हठयोग इस विषय

में बिल्कुल स्पष्ट है। इसके अनुसार प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मस्तिष्क के प्रत्येक भाग में प्राणों का प्रसार होता है जिससे उसकी संपूर्ण कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। प्राणों का संचरण न केवल शारीरिक गतिविधियों के लिए, बल्कि मानसिक क्रियाओं के लिए भी महत्त्वपूर्ण है।

प्राणायाम से शरीर में विद्युतीय क्रियाएँ भी उत्पन्न होती हैं। वैज्ञानिक अन्वेषणों के द्वारा यह पता चला है कि प्राणायाम के क्रम में मस्तिष्क कुछ विद्युत् ऊर्जा उत्सर्जित करता है। उसी प्रकार योग निद्रा के अभ्यास में केवल सोया नहीं जाता है।

यह देखा गया है कि योग निद्रा करते समय मस्तिष्क में अल्फा तरंगें घनीभूत हो जाती हैं, जबकि सामान्य निद्रा के समय डेल्टा तरंगों की प्रबलता रहती है। कोई व्यक्ति गहरी नींद में सो रहा है या योग निद्रा की अवस्था में है, यह उन स्थितियों में मस्तिष्क से निकलने वाली क्रमश: डेल्टा या अल्फा तरंगों को अंकित कर ठीक-ठीक जाना जा सकता है।

हॉर्मोन का अवरोध

बच्चे के मस्तिष्क को प्रशिक्षित करने के क्रम में उसके हॉर्मोन-संरचना में विद्यमान अवरोधों को मिटाना एक अन्य महत्त्वपूर्ण पहलू है। कभी-कभी अवटु ग्रंथि ठीक से काम नहीं कर रही होती है। इससे भी मानसिक मंदता आ जाती है। या संभवत: जननग्रंथियाँ भी संतुलित ढंग से काम नहीं कर रही हों। ऐसी स्थिति में भी मंदता आ जाती है। अनेक बच्चे 12 या 13 वर्ष की अवस्था तक बहुत बुद्धिमान् रहते हैं और उसके बाद पिछड़ जाते हैं। यह विशेष रूप से जननग्रंथियों के सामंजस्य की अवस्था में नहीं रहने के कारण हो सकता है। शरीर हॉर्मोनों की एक निश्चित मात्रा को स्वांगीकृत कर लेता है और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकाल देता है। जब उनका समुचित उत्सर्जन नहीं हो पाता है तो शरीर उन्हें पुन: अवशोषित कर लेता है। इसका बुरा प्रभाव मस्तिष्क पर होता है।

बच्चों के मन को मुक्त करना

बच्चों की शिक्षा से संबंधित एक महत्त्वपूर्ण तथ्य बड़ा दु:खद है। उन्हें स्वतंत्रता नहीं दी जाती है; उन पर तरह-तरह के निषेध एवं नियंत्रण लागू किये जाते हैं। उन्हें ऐसा आचरण करने के लिए बाध्य किया जाता है, जो उनके लिए स्वाभाविक नहीं है। होता यह है कि हम बच्चों पर अपना व्यक्तित्व आरोपित करने का प्रयास

करते हैं। हमारे मन में हमारी अपनी एक छवि होती है, जबकि बच्चों के मन में उससे भिन्न होती है। बच्चे जब छोटे रहते हैं, तो वे असहाय होते हैं, हमारी छवि को स्वीकार करने के अतिरिक्त उनके पास कोई दूसरा विकल्प नहीं होता है। लेकिन जब वे बड़े हो जाते हैं, वे विद्रोह कर देते हैं।

वास्तव में बच्चे माता-पिता के विरुद्ध विद्रोह नहीं करते हैं, बल्कि उन मान्यताओं का विरोध करते हैं जिन्हें जबरदस्ती उनके मन में भर दिया जाता है। यदि तुम्हारे कमरे में व्यर्थ के साज-सामान रखे हुए हैं, तो तुम उन्हें उठाकर बाहर फेंक दोगे। तुम ऐसा इसलिए नहीं करोगे कि तुम्हें उनकी बनावट पसंद नहीं, बल्कि इसलिए कि उन व्यर्थ के सामानों से तुम्हारा कमरा भर गया है और तुम्हें चलने में भी कठिनाई हो रही है। उसी प्रकार बच्चे इस तरह के प्रभाव नहीं पसंद करते हैं। वे इन सब से मुक्त रहकर अपने स्वभाव और पसंद के अनुसार सोचना और काम करना चाहते हैं। माता-पिता भी सामान्य व्यक्ति हैं, वे कोई योगी, गुरु या अन्य अनुकरणीय व्यक्ति नहीं हैं। माता-पिता भावनात्मक कारणों से आपस में झगड़ते हैं, उन कारणों को हमेशा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। माता-पिता बच्चों से संतुष्ट या असंतुष्ट रहते हैं, क्योंकि यह माता-पिता का स्वभाव है, लेकिन वे यह नहीं समझते हैं कि ऐसा करने पर उनके बच्चे का मस्तिष्क प्रभावित होगा।

ऐसी स्थिति में बच्चों के लिए क्या किया जाना चाहिए? अंतर्मौन के अभ्यास के द्वारा बच्चों के मन में दबी हुई छवियों को हटाया जा सकता है। बच्चों को मानस दर्शन की, कल्पना करने की, पूरी स्वतंत्रता के साथ अपने मन को चलाने की छूट दी जानी चाहिए। लेकिन उसके पहले उन्हें अपने मन की गतिविधियों के प्रति सजग हो जाना चाहिए। उन्हें यह अभ्यास न तो स्वतंत्र रूप से करना चाहिए और न ही लंबी अवधि तक करना चाहिए। उन्हें इस विधि का अभ्यास माता-पिता की मदद से थोड़े समय के लिए ही करना चाहिए। धीरे-धीरे वे उन छवियों को बाहर निकाल फेकेंगे जिन्हें वे पसंद नहीं करते या जिनकी उन्हें आवश्यकता नहीं।

माता-पिता हमेशा बच्चों के मन में होते हैं, लेकिन बच्चों के विकास के लिए माता-पिता द्वारा उन्हें मुक्त किया जाना चाहिए। जब तक बच्चों के मन पर माता-पिता का प्रबल प्रभाव बना रहेगा, वे कभी विकास नहीं कर पायेंगे। माता-पिता की जरूरत से ज्यादा देखभाल बच्चे के मस्तिष्क के विकास की प्रक्रिया में बाधक हो सकती है। माता-पिता को अवश्य ही बच्चों

की देखभाल करनी है; वे उन्हें न तो फेंक सकते हैं, न ही चुपचाप उनकी उपेक्षा कर सकते हैं। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब बच्चे के मस्तिष्क को पूरी तरह परिष्कृत किया जाना चाहिए, और यह अंतर्मौन के अभ्यास के द्वारा किया जा सकता है।

मंत्र और स्मृति

अंत में स्मृति या स्मरणशक्ति की समस्या आती है। मस्तिष्क में जानकारियों को अंकित करना, उनका संग्रह करना और उन्हें पुन: प्राप्त करना, इन सारी प्रक्रियाओं को सामूहिक रूप से स्मृति कहते हैं। स्मृति बच्चों के लिए अक्सर एक बड़ी समस्या बन जाती है। एक बार तुम स्मृति की समस्या का हल ढूँढ़ लेते हो, तुम्हें शिक्षा की सबसे बड़ी समस्या का हल मिल जाता है। यदि तुम बच्चों की स्मरणशक्ति में वृद्धि करने की कोई विधि तैयार कर लेते हो, तो तुम शिक्षा के क्षेत्र में एक वास्तविक क्रांति लाओगे। लोगों ने विभिन्न विधियों का प्रयोग किया है, लेकिन मैंने पाया है कि स्मृति के विकास के लिए बच्चों को मंत्र का अभ्यास कराना चाहिए। मंत्र तुरन्त मन के अवचेतन और अचेतन स्तरों पर सक्रिय हो जाते हैं। मंत्र, अंतर्मौन और योग निद्रा की सहायता से बच्चों में स्पष्ट स्मृति का विकास किया जा सकता है।

योग को किस प्रकार क्रियान्वित किया जाए

बच्चों को शिक्षाशास्त्रियों द्वारा योग का समुचित ढंग से परिचय कराया जाना चाहिए। मेरे विचार से, विश्व के हर भाग में शिक्षा के क्षेत्र में जितने प्रकार के प्रयोग किये जा रहे हैं, उन्हें संकलित किया जाना चाहिए। बहुत कुछ कहा जा चुका है और बहुत कुछ किया जा रहा है। मानव मस्तिष्क, चेतना एवं चरित्र पर योग के प्रभाव के विषय में विज्ञान की राय बिल्कुल स्पष्ट है। अब यह निर्णय लेने का समय आ गया है कि एक व्यावहारिक योजना के रूप में इसे कैसे क्रियान्वित किया जाए। अब शिक्षाशास्त्रियों को इस विषय में गंभीरता से विचार करना है।

योग तथा बच्चों की समस्याएँ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

भारत में पारम्परिक रूप से बच्चों को आठ, नौ या दस वर्ष की अवस्था में योगाभ्यास में प्रवृत्त किया जाता है। वैदिक परम्परा में एक अनुष्ठान होता है जिसके अंतर्गत इस अवस्था के बच्चों को सूर्य नमस्कार, नाड़ी शोधन प्राणायाम और गायत्री मंत्र सिखाया जाता है। आज भी यह परम्परा कहीं-कहीं कायम है, लेकिन साथ ही योग को औपचारिक शिक्षा प्रणाली में भी सम्मिलित किया जाना चाहिए। बच्चों की अनेक समस्याएँ अस्पष्ट एवं अनभिव्यक्त होती हैं। वे अपनी समस्याओं को सही ढंग से व्यक्त नहीं कर पाते हैं, क्योंकि उनमें अभिव्यक्ति की क्षमता और स्वयं अपने मनोविज्ञान के विषय में जानकारी का अभाव होता है। इसलिए बच्चे प्राय: अपने आचरण के माध्यम से अपनी समस्याओं को प्रकट करते हैं। जब तक कोई मनोविश्लेषक बच्चों के आचरण का अध्ययन नहीं करेगा तब तक वह एक सही निदान भी नहीं दे पायेगा।

ऐसी समस्याएँ अधिकतर माता-पिता को कठिनाई में डाल देती हैं, क्योंकि वे मनोविश्लेषक तो होते नहीं और वे अपने बच्चों की समस्याओं को आत्मनिष्ठ रूप में देखते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा धृष्ट और अवज्ञाकारी है, तो माता-पिता बिना उसकी अवज्ञाकारिता के कारण की गहराई में गये उस पर 'अवज्ञाकारी' होने का ठप्पा लगा देंगे। यदि बच्चा घर में नहीं रहना चाहता है और अपने मित्रों, चाहे अच्छे हों या बुरे, उनकी संगति में ही रहना चाहता है, तो माता-पिता उसे आवारा मान लेंगे। एक मनोचिकित्सक इस आचरण के कारण का विश्लेषण करने का प्रयास करेगा, लेकिन माता-पिता यह नहीं कर

सकते। ऐसा नहीं कि वे विश्लेषण करना नहीं जानते हैं, बल्कि इसलिए कि वे माता-पिता हैं और पूर्वाग्रहों से भरे हुए हैं।

बच्चों में सात से बारह वर्ष की अवस्था के बीच कुछ प्रवृत्तियों में असंतुलन आ जाता है। शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास साथ-साथ नहीं हो पाते हैं। मस्तिष्क, नाड़ी संस्थान एवं अंत:स्रावी ग्रंथियों की दृष्टि से देखा जाए, तो कभी-कभी शारीरिक विकास मानसिक विकास से कहीं अधिक हो जाता है या अनेक बार मानसिक विकास शारीरिक विकास से बहुत अधिक हो जाता है। बच्चों में समस्याओं का यह मौलिक कारण होता है।

हम लोगों को बच्चों की समस्याओं का विश्लेषण नैतिकता एवं सदाचार के आधार पर नहीं करना चाहिए। उदाहरणार्थ, यदि अधिवृक्क ग्रंथि से अत्यधिक स्राव हो रहा हो, तो बच्चा भयभीत रहेगा। वह कठिन परिस्थितियों और व्यक्तियों का सामना नहीं कर पायेगा। यदि उसके विद्यालय में कोई कठोर शिक्षक हैं, तो वह न तो उनका सामना करना चाहेगा और न ही उनके विषय को पढ़ना चाहेगा। इस समस्या का कारण न नैतिक है, न सदाचार सम्बन्धी है और न ही सामाजिक, यह मनोशारीरिक है। हमें बच्चे के चरित्र में बदलाव लाने के लिए केवल अधिवृक्क ग्रंथि के स्राव को संतुलित कर देना होगा। जो लोग बच्चों की समस्याओं का समाधान करना चाहते हैं, उन्हें हॉर्मोनों के भावनात्मक प्रभाव का अध्ययन करना चाहिए। इसी प्रकार की समस्या अवटु हॉर्मोनों में असंतुलन के कारण होती है।

सात-आठ वर्ष की अवस्था में शीर्ष ग्रंथि का क्षय होने लगता है और जब क्षय की प्रक्रिया एक विशेष स्तर तक आगे बढ़ जाती है, तो यौन हॉर्मोन शरीर में क्रियाशील हो जाते हैं। इसके पहले तक शीर्ष ग्रंथि बच्चे की यौन-सजगता और उससे संबद्ध भावनात्मक और मानसिक चरित्र के तीव्र विकास को रोके रखती है। जिस क्षण शीर्ष ग्रंथि का क्षय पूरा हो जाता है, बच्चे का भावनात्मक विकास तीव्र हो जाता है जिसे सम्भालना उसके लिए कठिन हो जाता है। यदि हम शारीरिक विकास की तुलना में भावनात्मक विकास को धीमा कर दें, तो बच्चे में स्थिरता आ जायेगी। ऐसा करने के लिए शीर्ष ग्रंथि को स्वस्थ रखना होगा और इसके लिए शाम्भवी मुद्रा (भ्रूमध्य पर आँखों की एकाग्रता) का अभ्यास आवश्यक है।

शीर्ष ग्रंथि का बहुत महत्त्व है। योग में इसे आज्ञा चक्र कहते हैं, जो मस्तिष्क में मेड्युला ऑब्लाँगेटा नाड़ी के शीर्ष पर स्थित है। शीर्ष ग्रंथि बहुत छोटी होती है और ताले जैसा काम करती है। जब तक शीर्ष ग्रंथि स्वस्थ रहती है, तब तक

अराजकतापूर्ण यौन आचरण नहीं होता है। यौन-सजगता का विकास तब होना चाहिए जब बच्चा उसकी मानसिक प्रतिक्रिया को संतुलित रखने योग्य हो जाए। यदि बच्चे में यौन कल्पनाएँ विकसित हो जाएँ और वह उन्हें अभिव्यक्त करने में असमर्थ हो, तो यह उसके लिए बहुत घातक होगा। उसे डरावने और भ्रमित करने वाले स्वप्न आयेंगे और वह अपने दैनिक जीवन में अपनी उस सजगता से उबरने का प्रयास करेगा। इस प्रयास में वह ऐसे आचरण करेगा जिसे लोग पसंद नहीं करेंगे। यौन-सजगता की समय से पहले परिपक्वता बच्चे के मन पर आघात कर सकती है। उदाहरण के लिए, बालिकाओं में जब यौन हॉर्मोन का स्राव होने लगता है, तो स्तन ग्रंथियाँ, डिंबाशय और गर्भाशय, सभी एक साथ सक्रिय हो जाते हैं। अब यदि शीर्ष ग्रंथि जल्द ही काम करना बंद कर दे, तो यह भ्रमपूर्ण स्थिति गलत समय में उत्पन्न हो जाती है। बालिका बेचैन हो जाती है, क्योंकि इस बदली हुई परिस्थिति से निपटने के लिए वह शारीरिक रूप से तैयार नहीं रहती है।

अत: शाम्भवी मुद्रा के अभ्यास द्वारा आज्ञा चक्र को प्रभावित कर उपयुक्त समय तक यौन-परिपक्वता को रोक देना बच्चों के लिए लाभप्रद्र होगा। इस अभ्यास को अधिक रोचक बनाने के लिए बच्चों को इसके साथ मानस दर्शन करने के लिए कहा जाता है। हम लगभग पचास वस्तुओं के नाम लेते हैं और बच्चा एक-एक कर उनका मानस दर्शन करता है। वह अपनी सजगता को घुमाता हुआ, स्वयं अपने आप से उन वस्तुओं के नाम कहता जाता है और उन्हें देखता जाता है, जैसे गुलाब का फूल, बहती हुई नदी, हिमाच्छादित पर्वत, दौड़ती हुई गाड़ी, उड़ता हुआ हवाईजहाज, अमरूद का फल, चर्च की इमारत इत्यादि, इत्यादि।

मानस दर्शन के लिए तीन प्रकार की वस्तुएँ ली जाती हैं – वे वस्तुएँ जिन्हें बच्चे ने पहले देखा है, वे जिन्हें उसने नहीं देखा है तथा अमूर्त्त धारणाएँ, जैसे, प्रेम, घृणा आदि। यह अभ्यास न केवल बच्चे को मनोशारीरिक संतुलन बनाये रखने में सहायता करता है, बल्कि उसमें मानस दर्शन करने की क्षमता का भी विकास करता है। बाद में जब वह स्कूल में भूगोल, इतिहास और गणित पढ़ेगा, तब उसमें मानस दर्शन करने के साथ-साथ विचार करने वाला मन भी तैयार रहेगा।

यद्यपि हमारे पास कोई ठोस वैज्ञानिक प्रमाण तो नहीं है, फिर भी मेरा विश्वास है कि योग के अन्य अभ्यास भी शीर्ष ग्रंथि को स्वस्थ रखने के साथ उसे अतिरिक्त आयु भी प्रदान करते हैं। इसीलिए भारत में हम सूर्य नमस्कार, नाड़ीशोधन प्राणायाम, मंत्र जप और मानस दर्शन सहित शाम्भवी मुद्रा का प्रशिक्षण देते आये हैं।

पूर्व प्राथमिक स्तर के बच्चे और योग

ऋषि अरुंधति सरस्वती

बच्चे के विकास के अपने नियम होते हैं। यदि हम उसके विकास में उसकी सहायता करना चाहते हैं, तो हमें स्वयं को उस पर थोपने के बदले उसके विकास में उसका साथ देना चाहिए।

– मारिया मॉन्टेसरी

सन् 1968 में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती से प्रश्न किया गया कि बच्चे के जीवन में कौन-सा समय सबसे महत्त्वपूर्ण होता है। उन्होंने उत्तर दिया कि गर्भावस्था के लगभग चौथे-पाँचवें महीने से लेकर तीसरे वर्ष के अंत तक का समय, जब बच्चे में तर्कशक्ति का विकास प्रारम्भ होना शुरू होता है, उसके जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण समय होता है। आज अत्यन्त आधुनिक उपकरणों का विकास हो चुका है जिसके माध्यम से गर्भस्थ शिशु के विकास की और प्रसव संबंधी तथ्यों की जानकारियाँ प्राप्त होती हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका और स्कॉटलैंड में हुए वैज्ञानिक अनुसंधानों ने उपरोक्त कथन की पुष्टि की है।

स्वामीजी ने यह भी बताया कि गर्भावस्था में माता की भावनाओं का उसके गर्भस्थ शिशु के विकास पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। उड़ते हुए हवाई जहाज में एक घबराई हुई गर्भवती माँ को देखिए और यदि हवाई जहाज में ही उसके बच्चे का जन्म हो जाता है तो उस पर अपनी माँ की मनोदशा के प्रभाव पर ध्यान दीजिए। गर्भस्थ शिशु ध्वनि सुन सकता है – इस तथ्य ने वैज्ञानिकों को यह जानने के लिए उत्सुक कर दिया है कि क्या ज्ञानात्मक अनुभव जन्म से पूर्व ही आरंभ हो जाते हैं। एक माता प्रसव के आधा घंटा पहले बीथोवन की पाँचवी सिम्फनी बजा रही थी। इस बीच एक हाइड्रोफोन को उसके गर्भाशय में प्रवेश

कराया गया तो वहाँ सिम्फनी की ध्वनि सुनाई दी। इस पर एक विकासात्मक मनोवैज्ञानिक ने आश्चर्य प्रकट करते हुए कहा कि शायद प्रतिभाशाली संगीतज्ञ इसी प्रकार जन्म लेता है।

ऐसा लगता है कि नकल करने की सहज वृत्ति जन्म के एक घंटे के अंदर ही आ जाती है। वाशिंगटन विश्वविद्यालय के एंड्रियु मेल्ज़ॉफ ने नवजात शिशुओं में वयस्कों की मुखाकृतियों की नकल करने की क्षमता का अध्ययन किया था। नजदीक से ली गयी तस्वीरों की वीडियो रेकॉर्डिंग से पता चला कि प्रयोगकर्ता अपनी जीभ बाहर निकालते तो बच्चा उनसे अधिक निकालता या वे अपने मुँह खोलते तो बच्चा भी वही करता। इसलिए इस अवस्था के बच्चों के लिए सर्वोत्तम शिक्षण विधि यह होगी कि माता-पिता स्वयं योग का अभ्यास करें।

ज्ञानात्मक विकास

स्वामी सत्यानन्द द्वारा डॉ. मॉन्टेसरी के विचारों के अध्ययन और बच्चों के साथ काम करने के लिए दी गयी सलाह के अतिरिक्त मेरे योग के विद्यार्थी, जो स्वयं पूर्व प्राथमिक स्कूल के बच्चों के माता-पिता भी थे, इस अवस्था के बच्चों को मेरे द्वारा योग सिखाये जाने में सहायक सिद्ध हुए। उन लोगों को अपने अभ्यास से लाभ हुआ था, इसलिए वे अपने बच्चों को वह सुविधा देना चाहते थे जो उन्हें अपने बचपन में नहीं प्राप्त हुई थी – एक लचीले और स्वस्थ शरीर के साथ-साथ सृजनात्मक विचारों को उत्प्रेरित करने तथा बौद्धिक विकास का अवसर। बच्चे के जीवन को दो भागों में नहीं बाँटा जा सकता – खेल-कूद द्वारा अपने शरीर को हिलाना-डुलाना और पढ़ाई द्वारा मन को। जीवन संपूर्ण होना चाहिए, विशेष रूप से प्रारम्भिक वर्षों में, जब बच्चा अपना निर्माण कर रहा होता है। योग बच्चे की सम्पूर्ण आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में शरीर का अत्यधिक विकास होता है, साथ ही उससे कहीं अधिक मानसिक विकास होता है। इस अवस्था में मानसिक विकास जागरण की एक प्रक्रिया है। बच्चे की अंतर्जात जिज्ञासा बाहरी उद्दीपकों से और अधिक बढ़ती जाती है। मस्तिष्क का आकार और उसकी तंत्रिकाओं का संयोजन बढ़ता जाता है। प्रारम्भिक बाल्यकाल ऐसा समय होता है, जब आत्मनियंत्रण की अनेक विधियों का विकास होता है। उनमें स्वैच्छिक आत्मनियंत्रण की क्षमता का विकास तो स्पष्टत: मुख्य और महत्त्वपूर्ण है।

एक सुप्रसिद्ध रूसी विकासात्मक मनोवैज्ञानिक व्यागोत्स्की का सुझाव है – 'ज्ञानात्मक विकास की प्रक्रिया में दूसरों से स्वयं में नियंत्रण का क्रमिक स्थानांतरण होता है। नयी क्षमताओं के विकास से बच्चे और उसके संपर्क में रहने वालों के जीवन में रूपांतरण आ जाता है, क्योंकि वह धीरे-धीरे पढ़ाने और सिखाने लायक हो जाता है।' बच्चे के जीवन की इस अवधि में भाषा, अभिव्यक्ति, सही अवधारणाओं एवं तर्कयुक्त विचारों का विकास होने लगता है और वह योग के प्रति ग्रहणशील हो सकता है।

चाइल्ड माइन्डिंग रिसर्च डेवलप्मेन्ट यूनिट के निदेशक बी. जैक्सन ऑबज़र्वर मैगज़ीन, 1974 में प्रकाशित अपने लेख 'लिविंग विद चिल्ड्रेन' में कहते हैं कि हम अपने बच्चों में छिपी अद्भुत क्षमताओं को बहुत कम आंकते हैं। उनका कहना है कि 'शिक्षा की प्रक्रिया आरम्भ करने में हमारी मंथरगति और शिक्षा की प्रचलित संकुचित व्याख्या मानव प्रतिभा की वृद्धि को अत्यधिक धीमा कर देती है। तीन वर्ष की अवस्था का होते-होते बच्चा जीवन की सबसे जटिल क्षमता – बोलने में दक्ष होने लगता है। पाँच वर्ष की आयु तक मस्तिष्क अपने पूर्ण विकसित वजन का 90 प्रतिशत हो जाता है। ये तो केवल दो उदाहरण हैं, लेकिन बच्चा जब तक स्कूल के दर्शन करता है तब तक वह पहले ही बहुत कुछ जीत या हार चुका होता है।'

विकासात्मक मनोविज्ञान के प्रभावशाली कार्यकर्त्ताओं द्वारा जीवन में सीखने की इस अवधि पर बल दिया गया है। एडिनबर्ग युनिवर्सिटी में छोटे बच्चों पर शोध करने वाले सुविख्यात डॉ. टी. बॉवर का कहना है, 'नवजात शिशु जितना सीख सकता है, उतना वह पुनः कभी नहीं सीखता।' डॉ. मॉन्टेसरी (1948) का भी अपनी पुस्तक 'द फॉरमेशन ऑफ मैन' में मानना है कि जब छः वर्ष की अवस्था में बच्चा स्कूल में प्रवेश करता है तो पहले से ही शिक्षा के मौलिक साधनों, अर्थात् पढ़ने और लिखने का उसे अच्छा ज्ञान होना चाहिए। वे लिखती हैं – 'चार वर्ष के बच्चे लिखित भाषा को छः वर्ष के बच्चों की अपेक्षा अधिक आसानी से ग्रहण कर सकते हैं। छः वर्ष की आयु में ही सामान्यतः अनिवार्य शिक्षा आरम्भ की जाती है। छः वर्ष के बच्चों को लिखना सीखने में कम-से-कम दो वर्षों का समय लग जाता है, जबकि चार वर्ष के बच्चे इस दूसरी भाषा को (बोली जाने वाली भाषा पहली भाषा है) कुछ महीनों में ही सीख जाते हैं।'

उनका यह मानना सही है कि अनिवार्य शिक्षा, जो छः वर्ष के अनपढ़ बच्चों से आरम्भ होती है, उन पर कठिन मानसिक गतिविधियाँ थोप देती है।

इससे उनके मन में पढ़ाई और अन्य सभी प्रकार के बौद्धिक प्रशिक्षण के प्रति अरुचि उत्पन्न हो जाती है। इसके पहले कि वे स्वयं को ज्ञान से पोषित करें, उनके ज्ञान की भूख समाप्त हो जाती है। हमारी शिक्षा व्यवस्था के विरुद्ध एम. डोनैल्डसन (1972) की अद्भुत पुस्तक 'चिल्ड्रेन्स माइंड्स' में कुछ ऐसी ही गूंज सुनाई देती है। वे प्रश्न करती हैं कि हमारी शिक्षा व्यवस्था में वे बच्चे असफल क्यों हो जाते हैं जो स्कूल जाने से पूर्व उत्साह और जिज्ञासा से भरे हुए थे। संभवत: शिक्षक बच्चों के स्वाभाविक विकास की प्रक्रिया का अनुसरण करने और उनको अभिव्यक्ति का अवसर देने के बदले उन पर अपने विचार थोपना चाहते हैं। बाल विकास से जुड़े अनेक विद्वानों के अनुसार स्कूल जाने से पहले की अवस्था अनुशासन का बीजारोपण करने और सृजनात्मकता को उत्प्रेरित करने का आदर्श समय होता है। बच्चों के व्यक्तित्व के इन दो महत्त्वपूर्ण तत्त्वों का पर्याप्त विकास योग के माध्यम से किया जा सकता है।

पूर्व प्राथमिक स्तर के बच्चों का योग से परिचय

हम दो से छ: वर्ष के बीच के बच्चों का परिचय योग से किस प्रकार करायें? इस आयु के बच्चों को योग का अनुभव पुस्तकों के माध्यम से नहीं, बल्कि खेल के माध्यम से होना चाहिए। एल. एस. व्यागोत्सकी (1933) का मानना है कि यद्यपि खेल ही बच्चों की गतिविधियों का प्रमुख स्वरूप नहीं है फिर भी कुछ अर्थों में पूर्व प्राथमिक स्तर पर यह विकास का मुख्य स्रोत है। खेल बच्चे के लिए सोद्देश्य गतिविधि होता है। प्राचीन आदिम संस्कृतियों में बच्चों का खेल वही होता था जो उनके माता-पिता अपने वास्तविक जीवन में करते थे। उदाहरण के लिए, मध्य पश्चिम अमेरिका की एक जनजाति, चेयेनी के छोटे लड़के धनुष-बाण बनाकर शिकार का खेल खेला करते थे। यह खेल निश्चित रूप से उन्हें समाज के एक वयस्क सदस्य के रूप में उनके आगामी कर्त्तव्यों के लिए तैयार करता था। खेल के क्रम में बच्चा एक काल्पनिक परिस्थिति उत्पन्न करता है। इस तथ्य को अमूर्त्त विचारों के विकास का एक साधन माना जा सकता है।

कल्पनाशीलता पूर्व प्राथमिक स्तर के बच्चों को एक नया आयाम देती है जो शैशव में उनकी चेतना में विद्यमान नहीं होती है; पशुओं में इसका पूर्णत: अभाव होता है और यह विशेष रूप से मनुष्य की चेतन गतिविधि का प्रतिनिधित्व करती है। खेल में गतिविधियाँ वस्तुओं से पृथक् होती हैं, उनके

बजाय वे विचारों से उत्पन्न होती हैं। एक काल्पनिक परिस्थिति में क्रियाकलाप, स्वैच्छिक अभिप्रायों की रचना, वास्तविक जीवन की योजनाओं को तैयार करना और संकल्पपूर्ण उद्देश्य – ये सब खेल-खेल में सामने आते हैं और पूर्व प्राथमिक विकास का सर्वोच्च स्तर होते हैं। स्कूल में खेल समाप्त नहीं हो जाता है, बल्कि उस अभिवृत्ति को वास्तविकता की ओर ले जाता है। शैक्षिक निर्देशों में इसकी निरंतरता बनी रहती है, अर्थात् पढ़ाई के साथ खेल भी चलता रहता है।

लोग केवल पढ़ाये जाने से ही नहीं सीखते हैं, बल्कि अपने कार्यों के परिणामों के अनुभवों से सीखते हैं। ऐसा पाया गया है कि खेल के माध्यम से सीखने के अपने गुण हैं, उनमें एक है ध्यान केन्द्रित करने का गुण। शिक्षा के अन्य उपकरणों की अपेक्षा खेल के द्वारा प्रभावकारी ढंग से ध्यान केन्द्रित करने की संभावना अधिक होती है, क्योंकि इनमें छात्र सक्रिय रूप से संलग्न होते हैं न कि निष्क्रिय रहकर। खेल के माध्यम से सीखने की पद्धति प्राचीन और प्रचलित रही है। खेल पर हुए अनेक शोधों के परिणामों को देखते हुए खेलों का उपयोग न केवल पूर्व प्राथमिक बच्चों के लिए बल्कि बड़े बच्चों और किशोरों के लिए भी किया जाने लगा है। सुधार गृहों, संस्थाओं या स्कूलों के बच्चों और किशोरों के लिए व्यापक रूप से अभिनयात्मक खेलों का उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग भावनात्मक एवं व्यवहारात्मक उपचार तथा सामाजिक कुशलताओं को सीखने के साधन के रूप में किया जाता है।

पूर्व प्राथमिक स्कूल के बच्चों द्वारा समस्या-समाधान में खेलों की भूमिका पर सिल्वा इत्यादि (1974) ने पाया कि जिन बच्चों को समस्या-समाधान का प्रयास करने के पहले प्रयोगमूलक उपकरणों के साथ खेलने दिया गया उनके परिणाम निम्नलिखित कारणों से बेहतर थे –

1. समस्या का समाधान करने के लिए स्वयं पहल करने की आवश्यकता थी। अध्ययन के क्रम में केवल खेलने वाले बच्चों ने ही स्वयं पहल की।
2. समस्या-समाधान के लिए आवश्यक गतिविधियों को श्रेणीबद्ध क्रम में संयोजित करने की आवश्यकता थी।
3. खेल संभावित सफलता या असफलता से जनित तनाव को कम कर देते हैं।

इसलिए खेलने वाले बच्चों ने पूर्व में प्राप्त हुए संकेतों से लाभ उठाया और बिना किसी बाधा के धीरे-धीरे समस्या का समाधान किया। लेकिन बच्चों की आयु के अनुरूप ही विभिन्न प्रकार से खेलों को प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

डॉ. मॉन्टेसरी (1948) के अनुसार बच्चों के विकास में स्पष्टत: खेलों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। खेलों की एक विशेषता, जिसकी ओर उन्होंने संकेत किया, यह है कि खेल के रूप में बच्चा कुछ गतिविधियों को चुनकर बार-बार उसे ही दुहराता है। यह पूर्वविदित है कि शैशव और बाल्यावस्था में बच्चों के सामने जब कोई नया कौशल आता है तो वे सहज रूप से उसका अभ्यास करते हैं। इसलिए इस अवस्था के बच्चों के साथ योग की कक्षा में आसनों के एक समूह को बार-बार दुहराया जा सकता है, क्योंकि वे स्वयं उन आसनों को दुहराने के लिए कहेंगे जो वे पहले कर चुके हैं। जिन लोगों ने खेल समूहों के साथ काम किया है वे जानते होंगे कि कहानी सुनाने के क्रम में बच्चों के आग्रह पर उनकी प्रिय कहानी को कम-से-कम दो या तीन बार सुनाना पड़ता है। या, जब कोई खेल या नृत्य होता है तो बच्चे सभी भूमिकाओं में भाग लेना चाहते हैं, ताकि उन्हें वह सब बार-बार करने का अवसर मिले।

इसलिए पूर्व प्राथमिक स्कूल के बच्चों को खेलों के माध्यम से ही योग सिखाया जाना चाहिए। हालाँकि शिक्षक को यह स्मरण रखना चाहिए कि खेल की वास्तविकता के पीछे सीखने का स्पष्ट सिद्धांत रखना है। यह भी स्पष्ट होना चाहिए कि खेल के द्वारा मन और व्यक्तित्व का विकास किस प्रकार किया जाए और विकास के कौन-से लक्ष्य व्यावहारिक हैं। जैसा कि डॉ. मॉन्टेसरी ने लिखा है – '...तथाकथित आधुनिक शिक्षा के द्वारा बच्चों को केवल दबाव से मुक्त करने का जो प्रयास है वह सही दिशा में नहीं हो रहा है। बच्चे जो कुछ भी चाहते हैं उन्हें वह करने देना, हल्के-फुल्के खेलों से उनका मनोरंजन करते रहना या उन्हें वापस एक जंगली, उच्छृंखल अवस्था की ओर ले जाना समस्या का समाधान नहीं है।'

बी. जैक्सन इसी बिंदु पर विचार करते हुए कहते हैं, 'शिक्षक को यह मालूम होना चाहिए कि वह क्या कर रहा है और क्यों कर रहा है, या वह केवल बच्चों का मनोरंजन कर रहा है।' बच्चों के साथ खेल का आनंद उठाता हुआ योग शिक्षक केवल मनोरंजन करना नहीं चाहता है। बल्कि वह एक ऐसा वातावरण प्रदान करता है जिसमें बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को अभिव्यक्त होने और उसे संतुलित करने के लिए योग के सभी क्रियाकलापों से पूरा लाभ उठाया जा सके। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है और स्कूल में प्रवेश करता है, योग की प्रस्तुति भी कक्षा की अन्य गतिविधियों के समान एक अधिक व्यवस्थित रूप ले सकती है।

आठ वर्ष की अवस्था से योग का शुभारंभ

डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती

भारत में परम्परानुसार बच्चों को आठ वर्ष की अवस्था में उपनयन संस्कार के समय ही योग से परिचित कराया जाता है। प्राचीन काल में बचपन का अंत होते-होते लड़कों और लड़कियों को समान रूप से सूर्य नमस्कार, नाड़ी शोधन प्राणायाम और गायत्री मंत्र की दीक्षा दी जाती थी। अब आधुनिक वैज्ञानिक, जो जीवन के आठवें वर्ष को प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास के लिए मील का पत्थर मानते हैं, इस अवस्था के महत्त्व को स्पष्ट रूप से समझने लगे हैं। इस समय बचपन की चेतना का किशोरावस्था में संक्रमण आरंभ होता है। वैज्ञानिकों द्वारा इस अवस्था के बच्चों पर किये गये अध्ययन से प्राप्त हुए कुछ तथ्य निम्नांकित हैं –

- आठवें साल तक फेफड़ों के अंदर हवा की सूक्ष्म थैलियों की संख्या बढ़ती जाती है। इस अवस्था के बाद हवा की थैलियों का आकार ही बढ़ता है, उनकी संख्या में वृद्धि नहीं होती। चिकित्सकों ने पाया है कि दैनिक जीवन में प्राणायाम आरंभ करने के लिए यह उपयुक्ततम अवस्था है। ऐसा करने पर हृदय और श्वसन संस्थान की क्षमता और दक्षता धीरे-धीरे बढ़ती जायेगी, जिससे जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में उनकी प्रतिरोधक शक्ति और सहन शक्ति का स्तर ऊँचा बना रहेगा।
- गर्भावस्था, शैशव और प्रारंभिक बचपन में संरक्षण प्रणाली के विकास और उसकी कार्यशीलता की गति बहुत तीव्र रहती है। लेकिन इस अवस्था में यह प्रक्रिया तब बंद हो जाती है जब हृदय के आधार और फेफड़ों की जड़ में चारों ओर लिपटी हुई बाल्यग्रंथि (थाइमस ग्लैंड) का लसिकाभ (लिम्फायड)

ऊतक शिथिल होने लगता है और उसका क्षय होने लगता है। व्यक्ति के बाद के जीवन में संरक्षण प्रणाली की प्रकृति और संवेदनशीलता कैसी रहेगी, वास्तव में इसका निर्णय आठवें वर्ष में होता है। 'स्व' एवं 'अन्य' के बीच मनोवैज्ञानिक और भौतिक विभेदन की प्रक्रिया, जो आध्यात्मिक जीवन में 'अहंकार' के एक विकट किन्तु भ्रामक अवरोध के रूप में प्रकट हो जाती है, कोशिकीय स्तर पर संरक्षण की कमी से उत्पन्न होने वाले रोगों जैसे दमा, एलर्जी, गठिया, व्रण और कैंसर के लिए भी उत्तरदायी होती है। सूर्य नमस्कार और नाड़ी शोधन प्राणायाम से संरक्षक प्रतिक्रिया आजीवन निरंतर विकसित होती रहती है जिससे योग का अभ्यासी हर नयी परिस्थिति में समुचित प्रतिक्रिया दे पाता है। इससे यह सुनिश्चित हो जाता है कि वह आठ वर्षों की अवस्था तक संरक्षण कोशिकाओं में अंकित होकर दृढ़ हो चुके आदेशों और सूचनाओं के अनुसार प्रतिक्रिया देने के बदले हमेशा हर तरह की परिस्थिति में स्वस्थ एवं अनुकूलनीय प्रतिक्रिया देगा। परवर्त्ती जीवन की परिस्थितियों और अवस्थाओं का कोशिकाओं में पहले से विद्यमान संरक्षण-शक्ति के साथ समन्वय कर पाने में असमर्थ होना प्रतिरक्षी-त्रुटि (इम्यून डेफिशियन्सी) और अतिसूक्ष्मग्राहिता (हाइपर-सेंसिटिविटी) के रोगों का कारण है। आधुनिक समाज में ऐसी बीमारियों की भरमार है।

- आठ वर्ष की अवस्था में पीनियल ग्रंथि का, जो पीयूष ग्रंथि एवं संपूर्ण अंत:स्रावी प्रणाली पर नियंत्रण रखती है, क्षय आरंभ हो जाता है। मस्तिष्क के केन्द्र में स्थित यह सूक्ष्म संरचना बच्चे की चेतना के विस्तार को कायम रखने के लिए जिम्मेदार होती है जिसमें यौन-सजगता और उसकी भूमिका का अभाव रहता है। आठ वर्षों के बाद शक्तिशाली पीयूष प्रजनक हॉर्मोन धीरे-धीरे प्रवाहित होने लगते हैं जिससे यौवन आरंभ होता है और पीनियल ग्रंथि का क्षय जारी रहता है। जो बच्चे आठवें वर्ष से योग का अभ्यास प्रारंभ करते हैं, उन्हें और कई वर्षों तक बचपन जैसी अवस्था के जारी रहने के साथ यौवनारंभ में विलम्ब होने का अनुभव होता है। इस प्रकार उनमें वयस्कों जैसी प्रेरणाएँ और यौनेच्छाएँ तब तक निलंबित रहती हैं जब तक भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक दृष्टि से इस उथल-पुथल का सफलतापूर्वक सामना करने के लिए वे तैयार नहीं हो जाते। ऐसा पाया गया है कि जिन बच्चों में यौन परिपक्वता देर से आती है वे

उन बच्चों की अपेक्षा अधिक अंतर्दर्शी, कुशाग्र बुद्धि और संवेदनशील वयस्क होते हैं जिनमें जल्दी यौन परिपक्वता आ जाती है और जो यौन परिपक्वता से उत्पन्न होने वाले वयस्क जीवन के द्वन्द्वों और भावनात्मक उथल-पुथल का सामना करने और यह समझ पाने में असमर्थ होते हैं कि उनके शरीर और मन में क्या हो रहा है।

- मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बच्चे में अमूर्त तर्कशक्ति की क्षमता, परिकल्पनाओं एवं विचारों को समझने की योग्यता, जो उसके तकनीकी तथा नैतिक शिक्षा का आधार होती है, आठ वर्ष की अवस्था से प्रारंभ होती है। यही वह अवस्था है जब बच्चा सीखने और वास्तविक रूप से एकाग्र रहने के लिए तैयार माना जाता है। आठ वर्ष के पहले की अवस्था में तो बच्चा खेल-कूद और दिवास्वप्न में खोया रहता है, लेकिन इस मोड़ के बाद बच्चे को धीरे-धीरे अनुशासन तथा एकाग्रता से परिचित कराया जाना चाहिए। जो बच्चे इस अवस्था से योग का अभ्यास करने लगते हैं, उनके स्वाभाविक गुणों, योग्यताओं एवं प्रतिभाओं का पूरा विकास और विस्तार होता है, जिससे उनका जीवन सफलता तथा उपयोगिता से परिपूर्ण एवं बंधन मुक्त होता है।

आठ वर्ष की अवस्था से बच्चों को अंतर्राष्ट्रीय सांस्कृतिक वातावरण में शिक्षा दी जानी चाहिए। पुस्तकें, प्रार्थनाएँ, गिरजाघर या मंदिर आध्यात्मिक संस्कृति का आधार नहीं हो सकते। बच्चे की आध्यात्मिक शिक्षा का शुभारंभ स्वयं को सुसंस्कृत करने से होना चाहिए। बच्चा आश्रम, मठ, छात्रावास या माता-पिता के साथ घर में रह रहा हो, उसे दैनिक कार्यों में सम्मिलित होने का अवसर दिया जाना चाहिए। आध्यात्मिक अनुभव और संस्कार प्राप्त करने के लिए कर्म योग के आधार पर काम करना सर्वोत्तम उपाय है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने कहा है – 'संपूर्ण विश्व की नियति छोटे बच्चों पर निर्भर है। यदि आप सुनहरे भविष्य की कल्पना करते हैं, तो उसका आधार आप और मैं नहीं, बल्कि आध्यात्मिक संस्कार-संपन्न बच्चे हैं।'

छात्र असंतोष और उसका निदान

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जब असंतोष सामान्य रूप से व्याप्त है। आप जिससे भी मिलें और बात करें, वह जीवन की वर्तमान परिस्थितियों के प्रति असंतोष व्यक्त करेगा। आज का मानव स्वयं को अपनी परिस्थितियों के अनुकूल बनाने में असमर्थ है। उसे अपने जीवन के लक्ष्य की भी जानकारी नहीं है। उसके जीवन का न तो कोई उद्‌देश्य है, न कोई दिशा और न ही कोई दर्शन है। वह दूसरों से भयभीत है और स्वयं को परिस्थितियों का शिकार मानता है। हर क्षण उसे टूटने का भय रहता है। ऐसी दशा में सहज रूप से क्रोध का विस्फोट होना स्वाभाविक है। हमारे छात्र भी इसके अपवाद नहीं हैं। हमारे युवाओं के हिंसक पशुओं जैसे व्यवहार के पीछे कुछ अन्य अंतर्निष्ठ कारण हैं जो उन्हें शांति के शत्रु बना देते हैं। हमने इसे छात्र असंतोष की संज्ञा दी है।

सामान्यत: लोग इस समस्या की जड़ में जाने का प्रयास नहीं करते हैं, वे बहुत आसानी से इसे देश की सामाजिक, राजनैतिक या आर्थिक समस्याओं से जोड़ देते हैं। कुछ लोग हमारी शिक्षा व्यवस्था को दोष देते हैं और बिना किसी ठोस और निश्चित समाधान के परिवर्तन का सुझाव देते हैं। हमारी शिक्षा व्यवस्था के साथ पहले ही अनेक प्रयोग किये जा चुके हैं और परिणाम यह हुआ कि उपचार व्याधि से अधिक भयंकर सिद्ध हुआ। अब समय आ गया है जब शिक्षाविद् साथ बैठकर कारणों का पता लगाएँ और इस रोग का प्रभावकारी उपचार करें।

हमारी आधुनिक शिक्षा संस्थाएँ प्रभावशाली ढंग से अपनी भूमिका का निर्वहन नहीं कर पा रही हैं। वे ऐसे कारखानों से अधिक कुछ भी नहीं जो पैसा

बनाने वाली मशीनें तैयार करते हैं। जब मशीनों में त्रुटि आ जाती है तब उनसे समस्या उत्पन्न होना तो स्वाभाविक है।

आधुनिक विज्ञान तथा तकनीकों के विकास से समाज का स्वरूप निरंतर बदलता जा रहा है। किसी व्यवसाय विशेष में आज प्रशिक्षित हुए लोग कल किसी नये उद्योग के लिए व्यर्थ और अनुपयोगी हो सकते हैं। जिस प्रकार गोल खूँटी चौकोर छेद में ठीक नहीं बैठ सकती, उसी प्रकार हमारी शिक्षण संस्थाओं से शिक्षित होकर निकलने वाले छात्र कहीं किसी काम के उपयुक्त नहीं होते हैं। इसका परिणाम है बेरोज़गारी जिससे जनसाधारण आतंकित हो जाता है।

धन का उपार्जन या दिव्यता का सृजन

माता-पिता भी अपने बच्चों को आर्थिक दृष्टिकोण से ही देखते हैं। यह अत्यन्त दु:खद स्थिति है। उन्हें यह सोचना चाहिए कि उनके बच्चे दिव्य आत्मा के स्फुलिंग हैं। वे बच्चे कहीं से उनके पास आये हैं और जब तक उनका पूर्ण विकास नहीं हो जाता वे उनके न्यासी (ट्रस्टी) हैं। शिक्षा की समसामयिक पद्धतियों के अंतर्गत माता-पिता अपने बच्चों को जीवन की सभी आवश्यक सुविधाएँ प्रदान करते हैं। लेकिन इसके बदले वे अधिक-से-अधिक क्या पाते हैं? एक डिग्रीधारी अहंकारी, एक सुंदर किंतु अनुशासनविहीन पशु। विद्यालयों में जाने वाले सौ लड़कों में से साठ उच्छृंखल और उद्दण्ड होकर निकलते हैं। यह उस कथन की याद दिलाता है, 'ऑपरेशन तो सफल हुआ, लेकिन दुर्भाग्यवश रोगी की मृत्यु हो गयी।' बड़े-बड़े विश्वविद्यालय, विशाल संस्थाएँ, सुसम्पन्न पुस्तकालय और शिक्षा के अन्य महान् केन्द्र भले ही अन्य उद्देश्यों की पूर्ति करते हों, लेकिन जिस उद्देश्य के लिए उनकी स्थापना की गयी थी वह तब तक पूरी नहीं होती जब तक वे मनुष्य में वास्तविक गरिमा उत्पन्न करने में सफल नहीं होते।

आदर्श शिक्षा आर्थिक परिणामों से सम्बद्ध नहीं होनी चाहिए। आज विश्व के लोग स्वयं अपने अंदर और दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करना चाहते हैं। वे धन-केन्द्रित जीवनशैली से ऊब गये हैं। लेकिन जीवनशैली का वर्तमान ढाँचा मानवीय प्रवृत्तियों को अभिव्यक्त करने में न तो मदद करता है और न ही कोई उपाय बताता है।

आत्माभिव्यक्ति की गलत अवधारणा ने समाज को अपार क्षति पहुँचायी है। कभी-कभी अज्ञान त्रुटिपूर्ण या विकृत ज्ञान से अच्छा होता है। आधुनिक

शिक्षाविदों द्वारा दी गयी आत्माभिव्यक्ति की अवधारणा मन और शरीर पर आधारित है। इसमें अपरिवर्तनीय, शाश्वत और पूर्ण आत्मा को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए। व्यक्तित्व को संयमित कर आत्मा को उद्घाटित होने का अवसर देने की आवश्यकता है।

हम प्रकृति में हर जगह ऊर्ध्वमुखी क्रम देखते हैं। खनिजों से वनस्पति जगत् का विकास क्रम, एक ऊर्ध्वमुखी क्रम है जो मनुष्य तक आकर पूरा होता है। इस प्रकार मनुष्य स्वयं को सर्वोच्च शिखर पर पहुँचा हुआ मानकर इससे अधिक विकास करने की संभावना के विषय में सोच ही नहीं पाता है और स्वयं को बाह्य जगत में व्यस्त कर लेता है। वह व्यक्तिगत स्वार्थों के लिए प्रकृति पर आधिपत्य जमाने का प्रयास करता है। यह अत्यंत दु:खद है। वह यह समझने में असमर्थ है कि उसे बहुत ऊपर चढ़ना बाकी है और वह अभी भी अधूरा-अपूर्ण है। यह अवस्था सच्चे विकास की प्रारंभिक स्थिति मात्र है। उच्चतर विकास का द्वार तभी खुलता है जब उसे शरीर प्राप्त होता है। मनुष्य इस स्तर तक अनैच्छिक प्रक्रिया द्वारा पहुँचा है। अब उसे सोद्देश्य एक सुनिश्चित दिशा में बढ़ना चाहिए। मानव क्रम विकास केवल एक शुरुआत है। शिक्षा को मनुष्य की अंतर्निष्ठ प्रतिभा को प्रकट करने में और क्रम विकास की प्रक्रिया में सहायता करनी चाहिए जिससे उसका एक समन्वित एवं संतुलित व्यक्तित्व विकसित हो सके और उसमें दिव्यता का जागरण हो सके।

ऐसा प्रतीत होता है कि हमारी शिक्षा व्यवस्था की स्थापना जिस उद्देश्य से की गयी थी, उसमें कहीं कोई कमी रह गयी है और यही इसकी पूर्ति में बाधक हो रही है। यदि वर्तमान समय में होने वाले आंदोलनों का संबंध केवल भारत से होता तो इसे अवश्य ही यहाँ की सामाजिक, राजनैतिक या आर्थिक दशाओं से जोड़ा जा सकता था। भारत में ऐसे आंदोलनों का स्वरूप भिन्न हो सकता है, लेकिन परिणाम तो विश्व के किसी भी हिस्से में हो रहे आंदोलनों जैसा ही है। हमलोगों ने फ्रांस, पश्चिम जर्मनी, अमेरिका, जापान, पाकिस्तान जैसी फौजी तानाशाही और यहाँ तक कि स्वीडन जैसे देश में, जहाँ कोई समस्या नहीं है, देखा है कि क्या हो चुका है। इन देशों के छात्र थोड़ा भी उकसाये जाने पर सरकारी और गैरसरकारी भवनों में घुस जाते थे। स्वीडन में तो छात्रों ने केवल आवेश में आकर या उत्सुकतावश सरकारी और गैरसरकारी संपत्ति को नष्ट कर दिया। इसमें आवेश की क्या आवश्यकता है? क्या यह एक असंतुलित व्यक्तित्व का परिणाम नहीं है?

संपूर्ण मस्तिष्क का विकास

हमारी शिक्षा पद्धति की प्रत्यक्ष कमियों और शिक्षा के प्रति हमारी अभिवृत्तियों की अंतर्भूत त्रुटियों के अलावा मानव मन की संरचना में शनैः शनैः जो अदृश्य परिवर्तन आते जा रहे हैं उन्हें हम उपेक्षित नहीं करते रह सकते हैं। समाज में हो रही ऐसी घटनाओं का यह भी एक महत्त्वपूर्ण कारण है और इसके लिए हमारे किशोरों को दोषारोपित किया जा रहा है, जो गलत है। इस समस्या के सही समाधान तक पहुँचने के लिए हमें युक्तिसंगत मार्ग का चयन करना चाहिए।

मुझे ऐसा लगता है कि यह समस्या मनोशारीरिक या जैवरासायनिक के अतिरिक्त कुछ है ही नहीं। मनुष्य के क्रम विकास में मस्तिष्क के ग्रे-मैटर में निरंतर परिवर्तन होता रहता है और मनुष्य की बुद्धि का अपरिमित विकास मन की संवेदनशीलता के केंद्र को असंतुलित कर देता है।

यह परिवर्तन अठारह से तीस की अवस्था के बीच के किशोरों में तेज गति के साथ हो रहा है। यह परिवर्तन उनके स्वभाव, उनके कार्यकलापों और उनके आचरण में दृष्टिगोचर होता है। वे थोड़ा-सा भी भड़काये जाने पर किसी अतिसुंदर कलाभवन को भी नष्ट कर देते हैं। उनके लिए गिरजाघर या मंदिर जाना एक पाखंड है।

परम चेतना के अर्थ को, सापेक्षता के नियम को या वैज्ञानिकों के द्वारा मन के पार जाने के प्रयास को समझे बिना वे ईश्वर के अस्तित्व पर ही सवाल खड़े कर देते हैं। वे अपने अधिकारों के प्रति अत्यधिक जागरूक हैं, लेकिन अपने कर्त्तव्यों के विषय में सोचते भी नहीं हैं। ये युवा अच्छे-बुरे में भेद करने की क्षमता को पूरी तरह खो चुके हैं।

जब मनुष्य अपने विवेक से वंचित हो जाता है, जब उसके मस्तिष्क के अंदर का एक विशेष स्नायु-केन्द्र, जो उसके व्यवहार के लिए उत्तरदायी होता है, उत्तेजित हो जाता है तब कितने ही उपदेश या बौद्धिक रूप से दिये गये निषेधादेश उसे रोक नहीं पाते हैं। ऐसी स्थिति में विशुद्ध रूप से वैज्ञानिक उपाय किये जाने चाहिए, क्योंकि दर्शन और धर्म की अपनी सीमाएँ होती हैं। पिछली अनेक शताब्दियों से हम अपने विस्तृत दर्शन के उपदेश देते आये हैं, लेकिन उनसे हमारे उद्‌देश्यों की पूर्ति नहीं हो पायी। अब समय आ गया है जब वैज्ञानिक प्रयोगों और अध्ययनों पर आधारित विभिन्न उपायों को अपनाया जाना चाहिए।

पारस मणि है योग

हठ योग की हमारी प्राचीन पद्धति इस विकट समस्या का एक समाधान है। यह शरीर को शुद्ध करती है। प्राणायाम एवं मुद्राएँ अशांत मन को शांत करती हैं और अंत:स्रावी त्रुटियों को समायोजित करती हैं। इन अभ्यासों से स्वत: व्यवहार में गंभीरता आ जाती है। सच्चरित्रता तथा सौम्यता मनुष्य की आंतरिक शुद्धता की अभिव्यक्तियाँ हैं। केवल भाषणों के द्वारा ऐसे गुणों से अनुप्राणित नहीं किया जा सकता है। अभ्यासों का निष्पादन होना चाहिए।

ऑस्ट्रेलिया में युवाओं के बीच जब इस तरह के असंतोष की समस्या गंभीर हो गयी, तब योग के माध्यम से कुछ सफल प्रयोग किये गये थे। किशोरों के अशांत मन को उपशमित करने के लिए उन्हें प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। प्राणायाम में मनुष्य की नाड़ियों, ग्रंथियों और अन्य शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करने की क्षमता होती है। यह गलत व्यवहार को सुधार सकता है, त्रुटिपूर्ण मानसिक स्वरूप को व्यवस्थित कर सकता है और दूसरे लोगों तथा वातावरण के प्रति अभिवृत्ति में परिवर्तन ला सकता है।

मनुष्य के सम्मुख आने वाले विषयों के मूल्यांकन में और परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में उसकी मानसिक दशाओं की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। यदि हम सचमुच युवाओं के बढ़ते हुए असंतोष को समाप्त करना चाहते हैं तो हमें मस्तिष्क के उन उत्तेजित केंद्रों के प्रति सजग होकर उन्हें इस प्रकार नियंत्रित करना होगा कि छात्र स्वयं उस मनोवृत्ति से घृणा करने लगेंगे जो उन्हें उत्तेजित करती है। छात्रों को इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि उनमें सजगता के साथ युक्तिसंगत कार्यों को करने की क्षमता आ जाए और वे उनका उत्तरदायित्व स्वीकार करने के लिए तत्पर रहें।

अब शिक्षाशास्त्रियों को अपनी जिम्मेवारी को समझते हुए विश्वसनीय एवं प्रभावकारी पद्धतियों के द्वारा छात्रों का सार्थक ढंग से निर्देशन करना चाहिए।

योग और युवाओं की समस्याएँ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

क्या हमारी युवा पीढ़ी में सब कुछ गलत है, और क्या आज के युवाओं के उत्थान के लिए कानून एवं समाज-सुधार की योजनाओं के अतिरिक्त कोई और मार्ग नहीं? प्राचीन भारतीय संस्कृति के द्वारा विकसित किये गये आदर्श शैक्षिक पाठ्यक्रम में 'स्व-मानसिक शिक्षा' की प्रक्रिया अंतर्निहित थी जिसका छात्रों द्वारा शताब्दियों तक सफलतापूर्वक अभ्यास किया जाता रहा। आज, कुछ शताब्दियों के बीतने के बाद यह दावा किया जाता है कि जीवन को परिष्कृत करने वाली व्यवस्था की जानकारी पुन: प्राप्त कर ली गयी है, जिसके द्वारा सारे संसार की भावी पीढ़ियों में पुन: प्राण फूँक दिया जायेगा। इस अत्यंत प्रशंसनीय व्यवस्था का आधार है योग।

आज युवा पीढ़ी समाज की बेड़ियों को काट कर अभिव्यक्ति के नये मार्ग तलाश रही है, अपने आसपास हो रहे अन्यायों को दूर कर समाज को उन्नत और समृद्ध करना चाहती है। इस संदर्भ में वे संपूर्ण मानव इतिहास के युवाओं से बिल्कुल भिन्न नहीं हैं; वे हमेशा वर्तमान व्यवस्था में परिवर्तन लाना चाहते रहे हैं, चाहे वह उनके गाँव में हो, उनके शहर में हो या उनके देश में हो। वर्तमान आधुनिक युग में अंतर इतना ही है कि अंतर्राष्ट्रीय दूर-संचार के साधनों की प्रगति के कारण एक देश के युवाजन दूसरे देश के युवाओं के विचारों से अवगत होकर विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, अभिव्यक्ति के नये साधनों का व्यापक रूप से प्रचार करते हैं या अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हो रहे अन्यायों की निंदा करते हैं। युवाओं द्वारा परंपराओं के विरुद्ध 'विद्रोह' करना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, क्योंकि ऐसा नहीं होने पर मनुष्य का विकास नहीं होगा। परंपराओं

को अस्वीकार करते हुए युवाजन अपने जीवन में केवल ऐसा स्थान ढूँढने का प्रयास करते हैं जहाँ वे खुश रह सकें, ऐसी जगह जो उनके वैयक्तिक स्वभाव के अनुकूल हो, उसके विपरीत नहीं।

युवाओं के बीच योग की लोकप्रियता

आजकल एक विचित्र घटना घट रही है। हालाँकि युवाओं ने अधिकांश पुराने विचारों को अस्वीकार कर दिया है, यहाँ तक कि उन विचारों को भी जो दस वर्ष पहले तक प्रचलित थे, लेकिन वे बड़ी संख्या में योग की प्राचीन परंपरा की शरण में आ रहे हैं। हर अवस्था-समूह में योग का अभ्यास करने वाले लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है, लेकिन युवाजन योग के प्रति विशेष रूप से आकर्षित हुए हैं। ऐसा क्यों है? क्यों सारे संसार के युवाओं ने योग को अपनी जीवन-शैली के रूप में अपनाना आरंभ कर दिया है? वयस्कों को इस तथ्य पर सावधानी से चिंतन करना चाहिए, क्योंकि मानव इतिहास में जो भी महत्वपूर्ण परिवर्तन आये हैं वे युवा असन्तोष के माध्यम से ही आये हैं, जो आगे चलकर वयस्क जीवन में परिवर्तन का कारण बना है। इसलिए इस बात की प्रबल संभावना है कि युवाओं ने योग में जो अभिरुचि प्रकट की है उसका प्रभाव सारे समाज पर होगा।

बुज़ुर्गों को सामान्य रूप से यह शिकायत रहती है कि युवाओं को अत्यधिक स्वतंत्रता मिली हुई है और वे अपने समय को व्यर्थ की बातों में नष्ट करते रहते हैं। वे ऐसे संगीत में रुचि लेते हैं जिसका कोई अर्थ नहीं होता और बुज़ुर्गों के लिए तो यह बिल्कुल असहनीय होता है। उनके बेढंगे कपड़े बुज़ुर्गों को विचित्र लगते हैं। वे नशीली दवाओं का सेवन करते हैं जिसका बुज़ुर्गों द्वारा विरोध होता है और उनकी निंदा की जाती है। वास्तविकता तो यह है कि विरोध और निंदा करने वाले यह भूल जाते हैं कि वे स्वयं भारी मात्रा में शराब पीते हैं। वास्तव में ईमानदारी के साथ यह कहा जा सकता है, चाहे बुज़ुर्गों की शिकायत सही हो या नहीं, कि आज के युवा अब तक के सभी जन समूहों में सबसे 'सत्योन्मुख' हैं। युवा अपने माता-पिता की दृष्टि में अच्छा या बुरा जो भी करते हैं, उन्होंने वह किया है जो अब तक अन्य पीढ़ियाँ नहीं कर पायीं। उन्होंने व्यापक स्तर पर वर्जनाओं को मिटाया, परंपराओं को तोड़ा, निषेधों एवं पाखंडों को दूर किया है।

विश्व में व्याप्त परिस्थितियों ने इसे संभव कर दिया है। आधुनिक तकनीकों और व्यापक शिक्षा ने युवाओं को अपने मन के लायक काम करने के अवसर दिये हैं और अनेक सुविधाएँ दी हैं। वास्तविक तथ्य यह है कि युवा तरह-तरह

के जो प्रयोग कर रहे हैं वह असल में मानव क्रम विकास में उनका सकारात्मक योगदान है। बुज़ुर्ग उन्हें देखें और उनसे सीखें।

सत्य की खोज में लगे युवाओं ने विश्वव्यापी स्तर पर योग को अपनाया है। उन्होंने यह पाया है कि योग उन्हें अंधविश्वासों और घिसे-पिटे विचारों को स्वीकार करने के लिए बाध्य नहीं करता है। यह केवल विधियाँ सिखाता है और लोगों को उनसे प्राप्त होने वाले अनुभवों को स्वयं समझने का सुझाव देता है। योग लोगों को ऐसी जीवनशैली देता है जो राष्ट्रीय सीमाओं से परे है। यह एक ऐसी घटना है जो पूरे इतिहास के लिए नयी है और अधिकतर लोग इसे समझ नहीं पा रहे हैं। यदि मैं भारतीय हूँ तो अन्य देशों की अपेक्षा भारत से अधिक प्यार होना चाहिए। यदि मैं अँगरेज़ हूँ तो इंग्लैंड मेरे लिए सबसे महान् देश होना चाहिए। अधिकतर लोगों के मन में ऐसी विचारधारा के औचित्य के बारे में प्रश्न नहीं आते। लेकिन आज का युवा बुद्धिमान् है, वह जानता है कि यह सत्य नहीं है। यह केवल अंधविश्वास है जो युगों से व्यर्थ के झगड़ों का कारण रहा है। हजारों वर्षों तक अंधकार में पड़े रहने के बाद योग पुन: प्रकाश में आ गया है, क्योंकि यह वर्तमान युवा प्रज्ञा की मांग है। यदि योग भी अंधविश्वास या असत्य भरे उपदेश देता या अपने ही बंधुओं के विरुद्ध नारा देता तो युवाओं ने इसे जिस तरह अपनाया है, वह तो नहीं ही होता, वे उसकी ओर देखते भी नहीं। यदि योग ने कहा होता, ‘यही जीवन जीने की एक मात्र पद्धति है, अन्य पद्धतियाँ गलत हैं’ तो युवा इसकी ओर कतई आकर्षित नहीं होते।

आज की स्थिति इतिहास के किसी भी दूसरे समय से अधिक संकटपूर्ण है। कुछ ही लोग ऐसे हैं जो अपने समय, देश, समाज, कार्य या घर-परिवार में अपने स्थान के बारे में आश्वस्त और निश्चिंत हैं। यह बात बुज़ुर्गों और युवाओं, दोनों पर समान रूप से लागू होती है। आज के युग में अधिकांश लोगों के सामने अनेक परस्पर-विरोधी विचारधाराएँ होती हैं और जीवन जीने की अनेक प्रकार की संभावनाएँ खुली होती हैं। जब लोग अपने जीवन में तरह-तरह के विकल्प देखते हैं तो वे भ्रम में पड़ जाते हैं कि उन्हें कौन-सा मार्ग चुनना चाहिए। प्राचीन समय में यह निर्णय बहुत आसान होता था, क्योंकि हर व्यक्ति अपने पिता के पदचिह्नों पर चलता था और वह जानता था कि कल ही नहीं, बल्कि बीस वर्षों बाद भी वह क्या करेगा।

अब युवाओं को क्या करना चाहिए? उन्हें यह निर्णय किस प्रकार लेना चाहिए कि उनके जीवन का आधार क्या हो? वे अपने माता-पिता से पूछ सकते

हैं, लेकिन वे यह भी जानते हैं कि उनके माता-पिता भी उन्हीं की तरह हैं। युवा सुख और संतोष चाहते हैं, लेकिन इसकी जानकारी कम ही बुज़ुर्गों को होती है, जैसे एक विख्यात लेखक ने लिखा भी है, 'अधिकतर लोग अपनी जिन्दगी खामोश निराशा में बिता देते हैं।' क्या युवाओं से यह आशा की जानी चाहिए कि वे अपने माता-पिता का अंधा अनुसरण करें, जबकि उन्हें अपने माता-पिता के जीवन की तड़क-भड़क के अंदर छिपा वास्तविक दु:ख दिखाई दे रहा है? वे देखते हैं कि उनके बुज़ुर्गों के जीवन में खुशी के कुछ पल तब आ जाते हैं जब अचानक उन्हें ढेर सारे पैसे मिल जाते हैं या वे सिनेमा देखने जाते हैं या वे कहीं बढ़िया भोजन करते हैं। युवा अनुभव करते हैं, जो सही भी है कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में खुशी और आनंद निरंतर बना रहना चाहिए।

योग – आनंद का मार्ग

आनंद मनुष्य की वास्तविक स्थिति है। यही कारण है कि युवा पीढ़ी अपने वास्तविक स्वभाव को जानने और इंद्रिय सुखों से मिलने वाली क्षणिक खुशियों से बाहर आकर स्थायी आनंद को प्राप्त करने के लिए योगोन्मुख हो रही है। योग में उन्हें जीवन का वह मार्ग दिखता है जिसमें मानव अस्तित्व के सभी पक्षों का सामना करने की क्षमता है। वे देखते हैं कि आसन और प्राणायाम उन्हें शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं जो स्थाई आनंद प्राप्ति के मार्ग में प्रथम चरण हैं। उनके ये विचार अपने बुज़ुर्गों से भिन्न हैं जो अपने अस्तित्व के इस पक्ष के विषय में चिंता नहीं करते हैं। बुज़ुर्ग सोचते हैं कि यदि शरीर के दुरुपयोग के कारण कहीं दर्द है, अपच है या ऐसी ही कोई अन्य तकलीफ है, तो भी उनका शरीर यदि काम कर रहा है तो सब कुछ ठीक है। लेकिन स्वास्थ्य के विषय में युवाओं की सकारात्मक अभिवृत्ति है, वे बीमारी के होने की प्रतीक्षा नहीं करते हैं, बल्कि उससे बचने के उपाय करते हैं। वे जानते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करना या उसे कायम रखना स्थाई आनंद प्राप्ति के मार्ग का अगला चरण है। बुज़ुर्ग भले ही निरंतर तनाव में रहते हों, फिर भी वे अपने जीवन के इस तथ्य पर अधिक ध्यान नहीं देते हैं। इस बात पर उनका ध्यान तब जाता है जब वे किसी गंभीर मानसिक समस्या से घिर जाते हैं।

युवा पीढ़ी ही सब को मानसिक शांति के सकारात्मक मार्ग पर ले जा रही है, क्योंकि विश्वव्यापी स्तर पर उन्होंने ध्यान और योग के अन्य अभ्यासों को दैनिक जीवन के एक अनिवार्य अंग के रूप में अपना लिया है। और जहाँ तक जीवन

के आध्यात्मिक पक्ष की बात है, जहाँ बुज़ुर्गों ने पूर्वज-प्रदत्त धार्मिक विचारों को बिना समझे स्वीकार कर लिया है, या कुछ लोगों ने आधुनिकता के आवेश में धर्म को 'कूड़ा' कह कर फेंक ही दिया है, वहीं युवा इस क्षेत्र में भी अग्रणी रहे हैं। उन्होंने सभी धर्मों के मूलभूत सत्य समझने और अनुभव करने की पहल की है। उन्होंने धर्मों को न तो स्वीकारा है और न ही नकारा है। वास्तव में उन्होंने व्यावहारिक विधि से सत्य की प्राप्ति के लिए वैज्ञानिक मार्ग का चयन किया है। इस प्रयास में उन्होंने योग की पद्धतियों को अपनाया है।

एक बार मैं अठारह वर्ष के एक किशोर से बातें कर रहा था। उसने कहा कि उसे समाज में अपना स्थान नहीं दिख रहा है। उसके माता-पिता ने उसके विद्रोही स्वभाव के कारण उसका परित्याग कर दिया है। उसने मुझे बताया कि उसने अपने मित्रों के साथ अनेक सरफिरे काम किये, सिर्फ इसलिए कि उनको न करने का कोई अच्छा कारण उसे नहीं दिखाई दिया। उसने बताया कि वह किसी चीज़ की खोज में है, लेकिन उसे यह मालूम नहीं वह कौन-सी चीज़ है। उसके सारे आचरण किसी आंतरिक भावना को अभिव्यक्त करने के प्रयास होते थे। उसे लगता था कि हर व्यक्ति के लिए कोई निश्चित, न्यायोचित कर्म होता है, लेकिन वह उसे ढूँढ नहीं पा रहा था। उसे अपने चारों ओर पाखंड दिखाई देता था। लोग अपनी प्रकृति के अनुरूप काम नहीं कर रहे थे, अपने धर्म में निरत नहीं थे, बल्कि वे ऐसे काम कर रहे थे जो उनके अंतर्मन के प्रतिकूल थे और वे ऐसे काम यंत्रवत् इसलिए किये जा रहे थे, क्योंकि अन्य व्यक्ति उनसे ऐसी अपेक्षा रखते थे।

उसने अनुभव किया कि लोगों का मन हमेशा दबा हुआ रहता है, क्योंकि वे हमेशा 'अपने आसपास के लोगों को प्रभावित करने में लगे रहते हैं।' उसने पागलों जैसे अपने आचरण की जो बात बतायी थी, वह लोगों की ऊटपटांग जीवनशैली के विरुद्ध उसकी प्रतिक्रिया थी। उसने कहा कि उसने सुना है कि योग अपनी आंतरिक प्रकृति को जानने और आनंद प्राप्त करने की पद्धति है। क्या यह सही है? मैंने उसे बताया कि यह बिल्कुल सही है। मैंने उससे कहा कि अगर वह योग के विषय में अधिक जानना चाहता है और योग का अभ्यास करना चाहता है तो उसे किसी योग विद्यालय में जाना चाहिए। मैंने उसे एक विद्यालय का पता भी दिया। छः महीनों के बाद मेरी उस नवयुवक से दुबारा भेंट हुई। मैंने उससे यह नहीं पूछा कि वह योग का अभ्यास कर रहा था या नहीं। मुझे उसके चेहरे से ही पता चल गया। उसने मुझे बताया कि योग ने उसका पूरा जीवन बदल दिया

था। अंतत: उसने अपने जीवन में स्थाई आनंद का मार्ग पा लिया था और अब, भले ही छोटे स्तर पर, लेकिन वह जान गया था कि हर वस्तु के अंदर एक सत्य छिपा हुआ है जो पाखंड और दिखावे से अछूता है। अब अपने माता-पिता के साथ उसके संबंध अच्छे हो गये हैं और वह उन्हें जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित करने और योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित कर रहा है।

सकारात्मक विकास

कल्पना कीजिए कि पूरे विश्व के स्कूलों में गणित या विज्ञान की तरह योग पढ़ाया जाए तो क्या होगा? जब हम यह मानते हैं कि विश्व की साठ प्रतिशत जनसंख्या बच्चों की है तो परिणाम अवश्य अचंभित करने वाले होंगे। हर जगह युवाजन सुव्यवस्थित, स्वस्थ और खुश होंगे। वे संवेदनशील और समझदार, शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ, अपनी क्षमताओं के प्रति अधिक सजग और उनके कार्यान्वयन में अधिक समर्थ होंगे। अपने आध्यात्मिक अनुभव के कारण वे चेतना के उच्चतर स्तर पर कार्य करने में सक्षम होंगे। अपने इस अनुभव का उपयोग वे अपने बाह्य जीवन में, अपने व्यवसाय में और सामाजिक उत्तरदायित्वों में कर सकते हैं। योग सेवा के लिए प्रोत्साहित करता है, इसका उपयोग मानवता को लाभ पहुँचाने में किया जा सकता है। विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों के पाठ्यक्रमों में योग का समावेश करने पर वहाँ से बेहतर स्नातक बाहर आयेंगे जो अपने काम में अपनी बुद्धि का उपयोग अधिक सजगता से करेंगे।

युवा या वृद्ध, हर व्यक्ति को योगोन्मुख होना चाहिए। युवा-वर्ग तथा सारे विश्व के भविष्य को योग जैसी प्रणाली की आवश्यकता होगी। योग का अर्थ है 'संगम' और इसे हम वैश्विक स्तर पर प्राप्त कर सकते हैं – समस्त विश्व के लोगों का सौहार्द्रपूर्ण संगम। योग के माध्यम से हर व्यक्ति अपनी संस्कृति और अपने जीवन के बारे में ऐसी सूक्ष्म जानकारी प्राप्त कर सकेगा जो पहले उसके लिए अकल्पनीय थी। यह है योग की शक्ति। यह कोई धर्म नहीं है, बल्कि हमारी पहुँच के अंदर जीवन का विज्ञान है। यदि हम स्वयं को अपने और अपने बच्चों के भविष्य के प्रति उत्तरदायी मानते हैं तो हम यह सुनिश्चित करेंगे कि मनुष्य का विकास सकारात्मक दिशा में हो रहा है। तभी युद्ध बंद होंगे, तभी मनुष्य अपने साथियों से प्रेम करने योग्य होगा, तभी बुज़ुर्ग युवाओं को और युवा बुज़ुर्गों को समझ पायेंगे।

शिक्षा की बेहतर पद्धतियाँ

डॉ. स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती

जैसा कि युगों से होता आया है, शिक्षा की नयी एवं उन्नत पद्धतियों की खोज जारी है। ऐसा लगता है कि योग के प्रकट होने और उसके प्रयोग से एक क्रांति होने वाली है। मस्तिष्क के विभिन्न अंगों की क्रियाओं की वैज्ञानिक जानकारी से योग के उद्देश्य को और अपने जीवन में इन विद्याओं के कार्यान्वयन की आवश्यकता को समझते हुए चेतना के विस्तार को प्रोत्साहन मिला है।

मस्तिष्क दो गोलार्द्धों में बँटा हुआ है। प्रत्येक गोलार्ध का बिल्कुल पृथक् और भिन्न कार्य होता है। दायाँ गोलार्ध हमारे अस्तित्व के प्रज्ञा तथा अंतर्ज्ञान संबंधी पक्षों से सम्बद्ध होता है, जबकि बायाँ गोलार्द्ध बौद्धिक तथा विश्लेषणात्मक क्षमताओं से सम्बद्ध होता है। अब तक शिक्षा में बौद्धिक, वैज्ञानिक और तार्किक विषयों, जैसे पढ़ना, लिखना और गणित को महत्त्व देते हुए बायें गोलार्द्ध पर ही मुख्यत: ध्यान केंद्रित रखा गया है। कलात्मक और प्रज्ञात्मक विषयों, जैसे कला, नृत्य, संगीत तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों को आर्थिक रूप से तो नगण्य सहायता मिली ही है, स्कूल के शिक्षा कार्यक्रमों में भी वे उपेक्षित ही रहे हैं। शिक्षाविदों का मानना है कि हमारी ऐसी अभिवृत्ति असंतुलित है, इससे शिक्षा अधूरी रहती है जो हमारे जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालती है।

अमेरिका के इंडियाना युनिवर्सिटी में शिक्षा के प्रोफेसर जेरी स्मिथ के अनुसार संकुचित शिक्षण पद्धतियों के कारण शिक्षकों का अपने व्यवसाय की अंतरात्मा से संपर्क छूट गया है। वर्तमान पाठ्यक्रमों में लचीलेपन का अभाव है। वे हमें मानवता का पाठ नहीं पढ़ाते हैं, न ही जीवन की उन मौलिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं जिनकी खोज हम सभी कर रहे हैं।

युनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ एजुकेशन बुलेटिन के एक विशेषांक में कहा गया है – 'शिक्षकों को किसी तरह शिक्षा के कलात्मक और अभिनयात्मक, सौंदर्यपरक और आध्यात्मिक पक्षों को अपने शिक्षण में सम्मिलित कर अपने उत्तरदायित्व का विस्तार करना चाहिए। हम शिक्षकों ने बहुत लंबे समय तक व्याख्यानों, पाठ्यपुस्तकों, परीक्षाओं और परीक्षाफलों के पर्दे के पीछे स्वयं को सुरक्षित रखा है।'

संपूर्ण मस्तिष्क की शिक्षा

शिक्षा शोधकर्ता विवियन शर्मन ने वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में बौद्धिक और प्रज्ञात्मक (मस्तिष्क के दायें और बायें भाग से संबंधित) विषयों के समन्वयन के सहज ही बाधित हो जाने के प्रति सचेत किया है। शर्मन का कहना है कि बायें मस्तिष्क का शिक्षण (विशुद्ध रूप से बौद्धिक प्रशिक्षण) विज्ञान की एक गलत अवधारणा पर आधारित है। न्यूटन, आइन्सटाइन इत्यादि द्वारा किये गये अद्भुत वैज्ञानिक आविष्कार प्रज्ञा, अंतर्दृष्टि और भौतिक जगत् के आधारभूत संबंधों की समझ का सम्मिश्रण थे। बाद में विश्लेषणात्मक बौद्धिक प्रक्रियाओं द्वारा उनका व्यावहारिक निष्कर्ष निकाला गया।

शोधकर्ताओं ने दोनों मस्तिष्कों के समन्वयन के लिए ध्यान, योगासन, प्राणायाम, बायोफीडबैक इत्यादि के प्रभाव का अध्ययन किया है। वे यह जानने का प्रयास कर रहे हैं कि मस्तिष्क में क्या होता है और हम किस प्रकार विभिन्न प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ आश्चर्यचकित कर देने वाले परिणाम सामने आये हैं। उदाहरण के लिए, बैंक्वेट ने दिखाया है कि क्रिया योग करते समय पूरा मस्तिष्क एकीकृत होकर एक इकाई के रूप में कार्य करता है, सामान्य रूप से अनुभव होने वाले अव्यवस्थित, उच्छृंखल मस्तिष्क की तरह नहीं। बहुत लोगों ने बताया कि यह अत्यंत आनंदपूर्ण और जीवन को सकारात्मकता से भर देने वाला अनुभव था, जिसके बाद उन्हें ऐसा लगा जैसे उनमें अत्यधिक ऊर्जा भर गयी है तथा वे सृष्टि की सृजनात्मक शक्तियों के संपर्क में हैं। वे उस अंतर्ज्ञान के भी संपर्क में आ जाते हैं जो हम सबमें प्रसुप्त अवस्था में विद्यमान है। मस्तिष्क के दोनों भागों के समन्वित होने पर ही यह क्षमता प्रकट होती है।

योग की भाषा में मस्तिष्क के दोनों भागों के एकीकरण को सुषुम्ना नाड़ी का जागरण कहा जाता है। सुषुम्ना नाड़ी रीढ़ की हड्डी के अंदर प्राण वाहिनी

के रूप में विद्यमान है। तार्किक एवं बहिर्वृत्तियों के लिए उत्तरदायी मस्तिष्क का बायाँ भाग शरीर के दाहिने भाग की ओर जाने वाली पिंगला नाड़ी से संबद्ध है, जबकि मस्तिष्क के दायें भाग से संबद्ध इड़ा नाड़ी मन के आंतरिक पक्षों एवं सूक्ष्म ऊर्जा के लिए उत्तरदायी है। मन और मस्तिष्क पर अनुसंधान करने वाले अनेक वैज्ञानिक यह देख रहे हैं कि उनके शोध परिणामों की व्याख्या पहले से ही प्राचीन योग ग्रन्थों में विद्यमान है।

योग – विकास का माध्यम

वर्तमान शिक्षण पद्धतियों के क्षेत्र का विस्तार करने के लिए ध्यान, विज्ञान और शिक्षा को एकीकृत कर एक नया स्वरूप दिया जा रहा है। बुलगारिया के जॉर्जी लोज़ानॉव की शीघ्र शिक्षण विधि में योग निद्रा के मूल तत्त्वों का प्रयोग कर ज्ञान को मस्तिष्क तथा मन के अवचेतन स्तर की गहराई में ले जाया जाता है। इस प्रकार बौद्धिक शिक्षण प्रक्रिया को पूरी तरह उपेक्षित तथा अप्रासंगिक कर दिया जाता है। सीखने का यह सूक्ष्म तकनीक पूरे विश्व में धीरे-धीरे प्रचलित हो रहा है। इयोवा स्टेट युनिवर्सिटी के डॉन शूस्टर ने लिखा है कि योग निद्रा एवं एटलांटा की तीसरी श्रेणी की एक शिक्षिका, जूडी टाइलर द्वारा प्रयुक्त परामर्शशास्त्र जैसे तकनीकों ने पढ़ने में कमजोर विद्यार्थियों को दो वर्षों का पाठ्यक्रम केवल चार महीने में पूरा कर लेने में सहायता की।

शिक्षा के नये स्वरूप का अनावरण मई 1978 में तब हुआ जब कैलिफोर्निया स्टेट युनिवर्सिटी ने शिक्षाविदों, शिक्षा सलाहकारों, परामर्शदाताओं, स्कूलों के तथा निदानात्मक मनोवैज्ञानिकों, शिक्षकों एवं प्रबंधकों का सम्मेलन आयोजित किया। सम्मेलन में लाक्षणिक विचारों, बायोफीडबैक, ताइ ची चुआन, ध्यान, निर्देशित बिंबविधान, स्वप्न, मनोचिकित्सा और बच्चों में मानसिक विकास पर आधारित कार्यशालाएँ थीं। सकारात्मक आंतरिक अनुभूतियों को वैज्ञानिक आधार देने के लिए पहली बार 'पारव्यक्तिगत मनोविज्ञान' शब्द का प्रयोग किया गया।

सम्मेलन में यह बात उजागर हुई कि निकट भविष्य में शिक्षक और शिक्षण संस्थाएँ अतीन्द्रिय या गुह्य अनुभूति को ज्ञानात्मक, मनोप्रेरक तथा सीखने की प्रभावकारी प्रक्रिया के सम्पूरक के रूप में स्वीकार करेंगे। अत: यह स्वाभाविक है कि स्कूलों द्वारा केवल शरीर, मन और व्यक्तित्व को तनावमुक्त करने के लिए ही नहीं, बल्कि मस्तिष्क के दाहिने भाग को सक्रिय

करने तथा अनुभूति एवं ज्ञान के नये परिदृश्यों तक पहुँचने के लिए ध्यान और उसके उन्नत तकनीकों को सिखाया जायेगा। इस प्रकार शिक्षा समुन्नत एवं समृद्ध हो जायेगी। छात्रों एवं शिक्षकों को उच्चतर सजगता की ओर ले जाने वाले व्यवस्थित, सुरक्षित तथा व्यावहारिक तकनीकों के सोपान के रूप में योग की महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेगी।

अपनी अंतर्दर्शी प्रकृति का विस्तार कर योगाभ्यास हमें अपने पर्यावरण के विभिन्न तत्त्वों को संश्लेषित करने में मदद करते हैं। समग्रता के साथ देखने की क्षमता बढ़ जाती है। इस प्रकार बाहर तथा भीतर के विभिन्न तत्त्वों के परस्पर संबंध समझ में आने लगते हैं जिससे हमारा उत्तरोत्तर विकास होता जाता है।

विकसित अंतर्दृष्टि बौद्धिक विषयों को सीखने-समझने में भी सहायता करती है। स्कूली विषयों को मानसपटल पर कल्पना करते हुए अच्छी तरह समझा जा सकता है। इस पद्धति को अमेरिका के ऑरेगॉन राज्य में मैग्नेट आर्ट्स एलिमेंटरी स्कूल के द्वारा प्रमाणित किया गया है जहाँ नाटक लिखने और अभिनय करने के द्वारा पढ़ना और लिखना सिखाया जाता है। गणित की शिक्षा में नृत्य का उपयोग किया जाता है और विज्ञान के छात्र संगीत के वाद्ययंत्र बजाना भी सीखते हैं। जिले के तीस स्कूलों में इस विद्यालय के छठे वर्ग ने पढ़ने में प्रथम स्थान तथा गणित में पाँचवाँ स्थान प्राप्त किया।

छात्रों एवं शिक्षकों, दोनों की दृष्टि से योग शिक्षण का एक बेहतर साधन है, जो विकसित होते हुए मस्तिष्क एवं मन को समृद्ध करता है, अपने स्वभाव के द्विविध पक्षों – आंतरिक एवं बाह्य, बायें एवं दाहिने, अंतर्दर्शी एवं विश्लेषणात्मक – के बीच संतुलन स्थापित करता है, युवाओं को यथोचित लक्ष्य प्रदान कर उन्हें एक पहचान दिलाता है तथा जीवन को एक सही दिशा प्रदान करता है।

स्कूली छात्रों के लिए शिथिलीकरण

जब हम अपने समाज को सुधारने के उपाय सोचते हैं, तब शिक्षा हमारी मुख्य प्राथमिकताओं में से एक होती है। तो हमें किस प्रकार यह निर्णय लेना चाहिए कि क्या पढ़ाया जाए और कैसे पढ़ाया जाए। अब तक की शिक्षा व्यावसायिक दक्षता प्रदान करने और अपनी प्रकृति के बौद्धिक पक्ष को विकसित करने तक ही केंद्रित रही है। शिक्षा में एक बड़ी कमी यह रही है कि हमें बेहतर मनुष्य बनाने के लिए इसके द्वारा कुछ भी नहीं किया गया है। यह काम माता-पिता

एवं धार्मिक संस्थाओं पर छोड़ दिया गया। वर्तमान विश्व की जो स्थिति है उसमें बहुत सुधार की आवश्यकता है।

यौगिक पद्धतियाँ वर्तमान शिक्षा व्यवस्था की त्रुटियों को दूर करने में मदद करेंगी। यह न केवल अच्छा आदमी बनने में मदद करेंगी, बल्कि हमें तनावमुक्त तथा एकाग्र बनाकर पढ़ने, लिखने और गणित सीखने जैसी मौलिक योग्यताएँ शीघ्र सीखने में भी सहायक होंगी। मनोवैज्ञानिक एस. एच. हार्लेम का एक शोध पत्र इस तथ्य को प्रमाणित करता है। हार्लेम ने यौगिक शिथिलीकरण की रूपांतरित पद्धति का उपयोग किया है जो आज के बायोफीडबैक आंदोलन का आधार है। एक स्कूल के उन्तीस बच्चे (औसत अवस्था सात वर्ष) प्रयोगमूलक समूह में थे और उनकी तुलना नियंत्रित समूह के तीस बच्चों से की गयी। प्रयोग के अंतर्गत दस दिनों तक प्रतिदिन दस मिनट के शिथिलीकरण के साथ प्रशिक्षण दिया गया।

दो सप्ताह बाद उन पर ज्ञानात्मक क्षमताओं एवं पेशीय तनाव को जानने के लिए कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षण किये गये। इनसे पता चला कि प्रयोगमूलक समूह में सभी मापदण्डों पर स्पष्ट बदलाव के प्रमाण थे। सजगता, एकाग्रता, स्मृति एवं ज्ञानात्मक अनुकूलन में सुधार हुआ था। इलेक्ट्रोमाइलोग्राफ पर पेशीय तनाव के आँकड़ों ने यह दर्शाया कि वे शारीरिक रूप से अधिक तनावमुक्त थे। इसका अर्थ यह हुआ कि शरीर के साथ-साथ उनका मानसिक शिथिलीकरण भी हुआ जिसे वे एक अवधि तक बनाये रखने में सक्षम थे।

बाल्यावस्था से ही विकसित एकाग्रता एवं स्मृति की उपयोगिता को उन सब के द्वारा पहचाना जा रहा है जो दीर्घ स्कूली पाठ्यक्रम और वार्षिक परीक्षाओं की यंत्रणाओं के दौर से स्वयं गुजरे हैं। कितना अच्छा होता यदि यह पहले ही जान लिया गया होता।

स्कूल में योग

स्वामी योगभक्ति सरस्वती

मैं अंग्रेज़ी की शिक्षिका हूँ और योग भी सिखाती हूँ। लंबे समय तक मैंने अलग-अलग दोनों काम किये, अर्थात्, मैं स्कूल में अंग्रेज़ी पढ़ाती थी और अपने आश्रम में योग सिखाती थी, लेकिन एक दिन अचानक कुछ हो गया। योग सीखते तथा आत्मसात् करते हुए मैंने पाया कि साथ-ही-साथ अंग्रेज़ी पढ़ाने के मेरे तरीके में सूक्ष्म स्तर पर सुधार हुआ है। यह अपने में महत्त्वपूर्ण अवश्य था, लेकिन यही एकमात्र लाभ नहीं हुआ था।

अंग्रेज़ी-शिक्षिका के रूप में जीविका आरंभ करने पर मैंने अपने आप से जो प्रश्न किया था, उसका उत्तर मुझे मिल गया था। शिक्षण की जिस पद्धति में मुझे प्रशिक्षित किया गया है क्या वह सही शिक्षण है या इससे बच्चों में विकृति आ रही है? अंतत: मैंने पाया कि स्वयं में परिवर्तन लाकर मैं जिस पद्धति से पढ़ाने लगी वह मेरे साथ-साथ बच्चों के लिए भी संतोषप्रद थी। मैंने शिक्षण प्रक्रिया पर चिंतन करना और अपनी कक्षा में प्रयोग करना आरंभ कर दिया। मैंने बच्चों को योग सिखाना प्रारंभ किया, लेकिन हॉल में नहीं। मैं बच्चों के लिए योग की औपचारिक कक्षा नहीं चलाया करती हूँ, न ही उन्हें शुक्रवार या बुधवार अर्थात् किसी विशेष दिन को योग सिखाती हूँ। मैं अपनी कक्षा में ही चुपके से बच्चों का योग से परिचय करा देती हूँ ताकि बच्चे उससे भाग न सकें।

चूँकि कक्षा के बाहर मैं एक योग शिक्षिका हूँ, मुझ पर योग शिक्षिका होने का ठप्पा लग गया है। इसलिए बच्चों को एक ऐसी अंग्रेजी-शिक्षिका मिली है जो योग में प्रवीण है, वे इससे भाग नहीं सकते और ऐसा प्रतीत होता है कि वे इसका पूरा फायदा भी उठाते हैं। यदि वे मेरे साथ हैं तो वे मेरी पद्धति का

अनुसरण करने के लिए बाध्य हैं। इसलिए फ्रांस में मैं ऐसी शिक्षिका के रूप में प्रचलित हो गयी हूँ जो योग के माध्यम से अंग्रेज़ी पढ़ाती है।

यह सब फ्रांस में तब शुरू हुआ जब कुछ पत्रकार स्वामी सत्यानंद जी के प्रवचन सुनने के लिए कॉन्दोर्से के उस हाई स्कूल में आये जहाँ मैं पढ़ाती थी। जब उन लोगों ने उन्हें बच्चों के लिए योग की आवश्यकता को दृढ़ता के साथ प्रस्तुत करते हुए सुना, तो वे बोले, 'यह ठीक है, पर क्या इसे हम देख सकते हैं?' छुट्टियों के बाद स्कूल पुन: खुल गया था इसलिए वे मेरी कक्षा में आये और देखा कि मैं क्या कर रही थी। यह वर्ष 1979 की बात है। उसके बाद से अनेकानेक समाचार पत्रों ने इस प्रयोग के विषय में प्रकाशित किया।

हमारे सौभाग्य से फ्रांस में जैक-दे-कूलौं नामक एक स्विस युवक था जिसने हमारी काफी मदद की। वह एक स्कूल शिक्षक है और उसने बच्चों के लिए योग पर एक पुस्तक भी लिखी है। उसने अपने छात्रों को योग के उन अभ्यासों से परिचित कराया जो उसने अपने अवकाश की अवधि में अमेरिका के कॉप्टिक स्कूल में सीखे थे। उसने जो अभ्यास सीखे थे उनका संबंध संभवत: प्राचीन मिस्र से था। वहाँ से वापस लौटने के बाद उसने एक शोध-प्रबंध लिखा जिसका शीर्षक था 'बच्चे के व्यक्तित्व का जागरण और संयोजन।' शोघ के प्रकाशक ने पेरिस में मेरे प्रयोग के विषय में सुना था। उसने मुझे पत्र लिखा कि उसने एक ऐसी पुस्तक का संपादन किया है जिसमें मेरे प्रयोगों से मिलते-जुलते अनुभवों का वर्णन है। मैंने वह पुस्तक पढ़ी, फिर उसके लेखक से मिली और हम दोनों ने मिलकर अनेक संगोष्ठियों का आयोजन किया।

इस सैद्धांतिक पृष्ठभूमि के साथ पेरिस के कॉलेज कॉन्दोर्से में अभ्यास सिखलाने के कारण फ्रांस में हमें पहचान मिली और अनेक शिक्षकों ने भी हम लोगों के अभ्यासों को अपनी कक्षाओं में स्थान दिया। इस प्रकार प्रारंभ हुआ आंदोलन शीघ्र ही गतिमान हो गया। ऐसा क्यों हुआ यह मैं बताने जा रही हूँ।

यदि आप सामान्य योग-कक्षाओं में जायेंगे तो पायेंगे कि उनमें भाग लेने वालों में अधिकतर शिक्षक और शिक्षाविद हैं। शिक्षा व्यवसाय से जुड़े इतने लोग योग का अभ्यास क्यों करते हैं? व्यक्तिगत रूप से मेरा ऐसा मानना है कि धीरे-धीरे योग अधिक-से-अधिक महत्वपूर्ण होता जायेगा क्योंकि इसका अभ्यास करने वाले स्कूली शिक्षकों की संख्या बढ़ती जा रही है। इंग्लैंड, स्कॉटलैंड, आयरलैंड तथा पूरे विश्व के समान फ्रांस में भी अधिक-से-अधिक स्कूली शिक्षक योग का अभ्यास कर रहे हैं। योग का अभ्यास करने

का कारण यह है कि प्रतिदिन कक्षाओं में उपस्थित रहने के परिणामस्वरूप उनकी प्राणशक्ति का क्षय होता है।

पहले लोग कठिन शारीरिक परिश्रम किया करते थे। वे लकड़ी काटते थे, कुएँ से पानी खींचते थे, जमीन पर हाथों से पॉलिश करते थे और ऐसे ही अन्य शारीरिक कार्य किया करते थे। अब वे कठिन काम नहीं करते हैं फिर भी बहुत थक जाते हैं। शिक्षक सामान्यत: अधिक शारीरिक श्रम नहीं करते हैं, और उन्हें अनेक छुट्टियाँ भी मिलती हैं (इसके लिए वे ख्यात हैं) फिर भी वे बहुत थक जाते हैं। जब छुट्टियाँ आती हैं, शिक्षक वास्तव में क्लांत हो चुके होते हैं। उन लोगों ने इस बात को समझा है कि क्लांति को केवल निद्रा से दूर नहीं किया जा सकता है। कोई ऐसा उपाय होना चाहिए जिसके माध्यम से पढ़ाने के क्रम में क्षीण हुई ऊर्जा पुन: प्राप्त की जा सके। शिक्षण अत्यधिक थका देने वाला काम है लेकिन यह पता लगाना बड़ा मुश्किल है कि यह थकान कहाँ से आती है। योगाभ्यास के परिणामस्वरूप मेरी ऊर्जा-स्तर में वृद्धि हुई है। मैं जान गयी हूँ कि योग के सहारे मैं अपने कर्त्तव्य का सही ढंग से निर्वाह कर सकती हूँ। मेरी समझ से, जिस तरह मैंने योग का अभ्यास किया, अनेक शिक्षक भी करते हैं, क्योंकि योग उन सब की सहायता करता है।

योग एवं कक्षा की समस्याएँ

पारंपरिक कक्षा में शिक्षक का सामना किस प्रकार की समस्याओं से होता है और योग उन्हें किस प्रकार दूर कर सकता है?

- सर्वप्रथम यह कार्य क्लांतिकर इसलिए होता है कि बच्चों को बहुत क्रियाशीलता की आवश्यकता होती है। चूँकि उन्हें कक्षा में तीन से छ: घंटों तक एक स्थान पर बैठे रहना होता है, इसलिए वे अंत में उत्तेजित और चिड़चिड़े हो जाते हैं, तथा उछल-कूद और गपशप करना चाहते हैं। अत: शिक्षक कहते हैं, 'शांत रहो!' 'सुनो!' 'ध्यान दो!' हालाँकि कभी किसी ने उन्हें यह नहीं बताया है कि किस प्रकार ध्यान देना चाहिए। उन्हें जबरन ध्यान देना पड़ता है जो उनके लिए बड़ा कष्टकर होता है, क्योंकि इससे उनके शरीर में तनाव आ जाता है और शिक्षक की बातों पर ध्यान देने के बदले वे अपने आप में ही सिमट जाते हैं। हमें किसी प्रकार उन्हें यह सिखाना होगा कि वे अपने कान और मस्तिष्क किस प्रकार खोलें, और इसके लिए निश्चित रूप से शांत रहना होगा। हम शिक्षकों के लिए

एक बड़ी समस्या यह है कि बच्चों के लिए बिना हिले-डुले रहना बहुत कठिन है। यदि हम यह चाहते हैं कि वे सीखें, तो हमें किसी प्रकार उन्हें शांत रखना होगा, लेकिन बिना तनाव के।

- जब शिक्षक कक्षा में होता है तो वह निरंतर देखता रहता है कि कक्षा में क्या हो रहा है – एक बच्चा पाठ नहीं सुन रहा है, दूसरा हलचल कर रहा है, इत्यादि, और फिर वह स्वयं तनावयुक्त हो जाता है। वह तनावरहित नहीं हो पाता है क्योंकि उसे हमेशा सतर्क रहना पड़ता है।
- शिक्षक को बहुत अधिक बोलना पड़ता है, और बोलना एक क्रिया है, केवल समय काटना नहीं है। जब आप लंबे समय तक बोलते हैं तो आपका मुँह सूखता है, आपको एकाग्र रहते हुए इस तरह बोलना होता है कि हर बच्चा आपको सुन सके। कुछ शिक्षक अपनी आवाज़ को कभी परिमार्जित करना नहीं सीख पाते हैं। यह एक कला है। यदि आप एक अभिनेता बन जाते हैं या टेलीविज़न पर बोलते हैं या एक पेशेवर गायक हैं तो आपको मालूम होना चाहिए कि आपको अपनी आवाज़ में किस प्रकार उतार-चढ़ाव लाना है। बोलने के क्रम में शिक्षकों की अत्यधिक ऊर्जा क्षीण होती है, यह उनकी थकान और उससे उत्पन्न होने वाले अवसाद का एक अन्य कारण है। लेकिन यदि आप प्रतिदिन कम-से-कम चौबीस बार सस्वर ॐ मंत्र का उच्चारण करते हैं तो आपकी आवाज़ स्वत: परिमार्जित होती जायेगी। यह मेरा अनुभव रहा है। मैंने कभी भाषण-शैली के लिए प्रशिक्षण नहीं लिया, लेकिन मैंने पाया कि मेरी आवाज़ बेहतर हो गयी। इसलिए मेरे कार्य में अधिक ऊर्जा व्यय नहीं होती है क्योंकि मैं सही ढंग से बोलती हूँ। अब मैं बिना थके घंटों बोल सकती हूँ।

योग के उपयोगी होने का अन्य कारण यह भी है कि योग बच्चों के स्वभाव को अच्छी तरह समझने में शिक्षकों की मदद करता है। योग ने हमें सिखाया है कि शरीर और मन एक दूसरे से अलग नहीं होते हैं, लेकिन हम अपने पेशे में छात्रों को केवल 'मन' मानते हैं। यह इस बात से भी प्रदर्शित होता है कि जब बच्चों को बैठाया जाता है तो उनके शरीर का केवल ऊपरी भाग दिखाई देता है – हम शेष भाग के विषय में बिल्कुल नहीं सोचते हैं। बच्चा मानो दो भागों में विभक्त हो जाता है – ऊपरी भाग में प्रतिक्रिया होनी चाहिए, निचला भाग अस्तित्व विहीन रहे।

हम लोग बच्चों के मस्तिष्क को पोषित और परिष्कृत करने के लिए भी कुछ नहीं करते हैं। मस्तिष्क बुद्धि का अमूर्त उपकरण मात्र नहीं है, बल्कि एक

शारीरिक अवयव है, इसलिए ताज़े, ऑक्सीजनयुक्त रक्त से इसका सिंचन होते रहना परम आवश्यक है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि शरीर के अन्य भागों की अपेक्षा मस्तिष्क को सबसे अधिक रक्त की आवश्यकता होती है। लेकिन बच्चों को लगभग पूरे समय बैठाये रखा जाता है, तो मस्तिष्क का अच्छी तरह सिंचन किस प्रकार हो?

संपूर्ण व्यक्तित्व का समन्वयन

यह देखकर आश्चर्य नहीं होता है कि फ्रांस और अनेक देशों में बच्चे व्यवस्था का विरोध कर रहे हैं। हमें इस क्षेत्र में तत्काल कुछ करना चाहिए। फ्रांस का हर व्यक्ति व्यवस्था में परिवर्तन लाने के प्रयास से जुड़ना चाहता है – यह नवीनतम फैशन है। शिक्षा व्यवस्था में परिवर्तन के विषय में बहुत बातें हो रही हैं लेकिन मैं सोचती हूँ कि योग इस परिवर्तन में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायेगा। वस्तुतः योग में हम मानते हैं कि बच्चे के एक से अधिक 'शरीर' होते हैं, और इन 'शरीरों' में समन्वय होना चाहिए। मैं कुछ उदाहरण प्रस्तुत करूँगी –

- किसी बच्चे ने बहुत अधिक चॉकलेट खा लिया है और उसे अगले दिन गणित की कक्षा में जाना है। वह जाना भी चाहता है क्योंकि वह उस शिक्षक को पसंद करता है। पसंद करे भी क्यों नहीं, आखिर वह शिक्षक है ही बहुत अच्छा। और उसे गणित अवश्य पढ़ना चाहिए क्योंकि उसके माता-पिता ने कहा है कि बिना गणित पढ़े उसे अच्छी नौकरी नहीं मिलेगी। इसलिए वह पाठ सुनना चाहता है, लेकिन 'बहुत अधिक चॉकलेट खा लिया।' यह ऐसी समस्या है जिसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती है। यदि शरीर और बुद्धि के बीच सामंजस्य नहीं रहेगा तो समस्या खड़ी होगी ही।
- दूसरा उदाहरण ऐसे बच्चे का है जो शारीरिक शिक्षा की कक्षा में दौड़ता-भागता रहा है। उसके बाद वह अंग्रेज़ी या गणित की कक्षा में जाता है। वह अभी भी हाँफ रहा है। इस बीच वह कक्षा की बहुत-सी बातें नहीं सुन पायेगा। वह उखड़ी हुई श्वास के कारण एकाग्र नहीं हो पायेगा। इसलिए उसकी श्वास को सामान्य बनाना होगा ताकि वह पाठ को सुन सके और एकाग्र हो पाये।
- यह उदाहरण मानसिक शरीर से जुड़ा हुआ है। एक बच्चे ने विगत संध्या को एक फुटबॉल मैच देखा, या ड्रैक्युला का भयावह चलचित्र देखा है। अगले दिन कक्षा में उसे यह सब याद आता है। उसकी मानसिक ऊर्जा

कहीं और व्यस्त है। जब शिक्षक किसी विषय की व्याख्या कर रहे हैं या कोई प्रश्न पूछ रहे हैं तो बच्चा अनमना-सा होता है। कुछ लोगों को बड़े होने पर भी स्कूल के दिनों में देखे गये दिवास्वप्न याद रह जाते हैं।

- अंतिम उदाहरण उन बच्चों का है जिनकी समस्यायें पारिवारिक होती हैं। ये घरेलु समस्यायें उनकी याद करने की क्षमता पर कुप्रभाव डालती हैं। इसलिए प्रभावशाली शिक्षण के लिए व्यक्तित्व के शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्तरों को समन्वित करना आवश्यक है।

यदि मन में विद्यमान प्रगति करने और सीखने की तीव्र अभीप्सा पर तनाव का आवरण पड़ जाता है, और शिक्षक के द्वारा उस पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो ऐसे में बच्चा एकाग्र नहीं हो पाता है। योग के अभ्यास ऐसी समस्याओं का सामना करने में मदद करते हैं। इसीलिए हम प्राय: कक्षा को लघु श्वसन अभ्यासों से आरंभ करते हैं।

यह उतना आसान नहीं है जितना दिखता है। वास्तव में प्राणायाम की आवश्यकता कक्षा के आरंभ में नहीं बल्कि इसके बीच में है। शिक्षक का ध्यान हमेशा अपने छात्रों पर होना चाहिए। शिक्षक को देखना चाहिए कि यदि बच्चे थक गये हैं या ऊब रहे हैं, तो उनसे कुछ दूसरी तरह का काम करवाना चाहिए। पूरी कक्षा को विविध गतिविधियों में बाँट देना चाहिए। बच्चों को उछल-कूद और विविधता पसंद है, और वे एक ही तरह के काम को बार-बार दुहराना नहीं चाहते हैं। एक शिक्षक तब असफल माना जाता है, जब वह कक्षा की नीरसता दूर करने के लिए विभिन्न साधनों का उपयोग नहीं करता है। बच्चे विविधता के साथ मनोरंजन भी चाहते हैं। यदि वे ऊबने लगते हैं तो अपनी ऊब को बिल्कुल प्रकट कर देते हैं। इसलिए एक सामान्य कक्षा के लिए तरह-तरह के क्रियाकलापों की कल्पना करना और उन्हें मूर्त्तरूप देना मेरे कार्य का एक अंग था।

योग की दृष्टि से शिक्षा

बच्चों को योग सिखाने वाले शिक्षक को बच्चों के सामने ऐसे पेश आना चाहिए जैसे एक संगीतज्ञ अपने पियानो के सामने बैठता है। पियानोवादक के सामने काले-सफेद अनेक बटन होते हैं, वैसे ही शिक्षक के सामने अलग-अलग स्वभाव वाले अनेक बच्चे होते हैं। उसे परिस्थिति के अनुसार, समय के अनुसार, अवस्था-समूह के अनुसार अपनी 'धुन' बजानी चाहिए। उसके पास अनेक प्रकार के संगीत तैयार रहने चाहिए। उदाहरण के लिए,

किंडरगार्टेन के बच्चों से वही अभ्यास नहीं कराये जायेंगे जो पंद्रह वर्ष की अवस्था के किशोरों से कराये जायेंगे।

आज अनेक लोग बच्चों के लिए योग विषय पर शोध में लगे हुए हैं। मुझे स्वामी सत्यानंद जी से प्रेरणा प्राप्त हुई, लेकिन व्यक्ति किसी भी स्रोत से प्रेरणा प्राप्त कर सकता है। मैं इस बात पर बल दे रही हूँ कि एक शिक्षक को योग के सिद्धांतों के साथ बच्चों के स्वभाव को भी समझना चाहिए। उसे यह बात स्पष्ट रूप से मालूम होनी चाहिए कि शिक्षा का परिणाम क्या होने वाला है। योग और शिक्षा के बीच बड़ा गहरा संबंध है। योगियों ने निश्चयपूर्वक कहा है कि मानव अब तक पूर्णरूपेण मानव नहीं बन पाया है, वह अभी भी एक उच्चतर श्रेणी का पशु है, लेकिन योग के माध्यम से वह सचमुच मानव बन सकता है और विकास कर सकता है।

जब हमारे बच्चे होते हैं तो हम चाहते हैं कि उनका विकास हो। यदि हम शिक्षाविद् और योगी हैं तो हमारा ध्यान इन सब लक्ष्यों पर होता है। हम कहाँ जा रहे हैं? वर्तमान शिक्षा प्रणाली में इस प्रश्न का कोई उत्तर नहीं है। पद्धतियाँ तो हैं, लेकिन उद्देश्य नहीं है। हम नहीं जानते हैं कि मनुष्य का लक्ष्य किस दिशा में है। हम सोचते हैं कि उसे बस किसी व्यवसाय में जाना है, वह कलाबाज़ बनेगा, शिक्षक बनेगा, डॉक्टर बनेगा या बढ़ई बनेगा। लेकिन हम इससे परे एक उच्चतर प्रयोजन को नहीं देख पाते हैं। समाज के अतिरिक्त हमारा कोई आश्रय नहीं है। जब एक शिक्षक या शिक्षाविद् योगी होता है, तो वह अपने लिए साधन जुटा सकता है, उसे आश्रय मिल सकता है, क्योंकि उसका उच्चतर लक्ष्य उसके सामने होता है। यदि आप यह अच्छी तरह जानते हैं कि आप किस दिशा में जा रहे हैं तो मार्ग स्वत: बनते जायेंगे। लेकिन यदि आपको यह नहीं मालूम कि एक सच्ची मानवीय शिक्षा कैसी होना चाहिए तो आपकी पद्धतियाँ या सिद्धांत धरे-के-धरे रह जायेंगे। यदि आपका अभिप्राय गलत है तो उसे पूरा करने वाले मार्ग भी सही नहीं हो सकते हैं।

अंतत: शिक्षक के अपने विकास की अवस्था सबसे महत्त्वपूर्ण है, और मुझे विश्वास है कि आप सबसे पहले इसका ध्यान रखेंगे। कक्षा में कोई परिवर्तन लाने का प्रयास करने के पूर्व शिक्षक को आत्मानुशासन के द्वारा अपने जीवन को परिवर्तित करने का प्रयास करना चाहिए। उसकी परिवर्तित-परिष्कृत दृष्टि ही शिक्षा प्रणाली को तरोताज़ा कर पायेगी।

योग और शिक्षा

स्वामी योगभक्ति सरस्वती

सन् 1976 में मैंने स्कूल में योग से संबद्ध अपने भावी प्रयोगों से माता-पिता एवं फ्रेंच बोर्ड ऑफ एजुकेशन के अधिकारियों को अवगत कराने के लिए अपने स्कूल में एक सभा का आयोजन किया। यहाँ पहली सभा के प्रतिवेदन का एक उद्धरण प्रस्तुत है – 'इस सभा का उद्देश्य उन छात्रों के माता-पिता, जो स्वस्थ रहने के लिए योग से प्रेरित अभ्यास करते हैं, को अवगत कराना था कि मिस फ्लैक (लेखिका) और शिक्षकों के एक समूह के द्वारा शिक्षा के दायरे में एक प्रयोग किया जाना था जिसका विषय निम्नलिखित है – *पाठ आरंभ करने के पूर्व छात्रों को योग के लघु अभ्यासों द्वारा पुन: शांति प्रदान करने और एकाग्रता एवं मनोयोग की क्षमता को बढ़ाने का प्रयास किया जायेगा।'*

उस समय कुछ डॉक्टर भी वहाँ उपस्थित थे। आज सात वर्षों बाद, ऐसा प्रतीत होता है कि योग ने अधिकारियों का ध्यान आकर्षित किया है क्योंकि उन्होंने इस तथ्य को स्वीकार किया है कि इस प्रकार के अभ्यासों से बच्चों की स्मरणशक्ति और उनके मनोयोग में वृद्धि होती है, अर्थात् उनकी सीखने की क्षमता बढ़ती है।

निश्चित रूप से योग सर्वोत्तम अवस्था प्राप्त करने का एक साधन है। लेकिन यदि मैंने शिक्षा मंत्री से जाकर कहा होता, 'स्कूल में योग शिक्षा का मेरा उद्देश्य बच्चों को समाधि की अवस्था प्राप्त कराना है', तो मैंने अवश्य ही सारे अधिकारियों को डरा दिया होता और यह एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया रही होती। स्कूल में योग की शिक्षा देने का हमारा सर्वप्रमुख उद्देश्य सीखने की क्षमता को बढ़ाना होना चाहिए। इसलिए यदि हम सीखने की आवश्यक

क्षमताओं का विकास कर सकते हैं तो निश्चित रूप से हम यह दिखा सकते हैं कि योग एक उपयोगी विषय है।

मनोयोग एवं सजगता का विकास

अपने प्रेरणा स्त्रोतों के प्रति ईमानदार होने के साथ-साथ हमारे प्रयास भी व्यावहारिक होने चाहिए। स्वामी सत्यानंद तथा अन्य सभी महान् गुरुओं ने बारम्बार दुहराया है – 'सजग रहो।' वस्तुत: अच्छी तरह सीखने के लिए इस गुण का होना आवश्यक है। यह बच्चों के विकास के लिए अत्यंत उपयोगी गुण है और साथ ही उनकी स्मरण-शक्ति की वृद्धि भी करता है। परिणामत: वे शीघ्रता और निपुणता से सीखने लगते हैं। जब मुझे स्कूल में योग की आवश्यकता के विषय में अधिकारियों को समझाना होता है तो मैं उन्हें यही बताती हूँ। मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि अंतत: योग का उद्देश्य शिक्षा के उद्देश्य से भिन्न नहीं है और बच्चे योग के द्वारा ऐसी अनेक पद्धतियाँ सीख लेंगे जो समय की कसौटी पर परखी जा चुकी हैं।

इसमें कोई संदेह नहीं कि बुद्धि को व्यवस्थित करने के संदर्भ में शिक्षाशास्त्रियों एवं योगियों के रूप में हमें बहुत कुछ करना है। उदाहरण के लिए, यह एक प्रमाणित तथ्य है कि कुछ योगियों ने विलक्षण स्मरण-शक्ति का विकास कर लिया है। ऐसे लोगों के अनेक उदाहरण हैं जिन्हें न केवल जन्मजात फोटोग्राफिक स्मरण-शक्ति प्राप्त है बल्कि जिन्होंने अपने प्रयासों से भी इसका विकास कर लिया है। उदाहरणार्थ, पिछली सदी के अंत में स्वामी विवेकानंद जब अमेरिका में पश्चिम को योग से परिचित कराने के लिए यात्रा कर रहे थे, तो वे एक पुस्तकालय में गये। वहाँ उन्होंने पढ़ने के लिए एक एन्साइक्लोपीडिया माँगी। चूँकि उन्हें अगले दिन उस देश से वापस लौटना था, उन्होंने केवल एक दिन के लिए वह किताब माँगी। पुस्तकालयाध्यक्ष को आश्चर्य हुआ और उसने मज़ाक करते हुए पूछा कि क्या वे पूरी किताब एक दिन में पढ़ लेंगे। स्वामी विवेकानंद ने उत्तर दिया कि वे ऐसा कर सकते हैं क्योंकि उनके पास रात के बारह घंटे हैं। अगले दिन उन्होंने एन्साइक्लोपीडिया लौटा दी और पुस्तकालयाध्यक्ष को बताया कि उन्होंने उसे पूरा पढ़ लिया है। उसने कहा कि यह संभव नहीं। तब स्वामी विवेकानंद ने उसे किताब को कहीं से भी खोलने के लिए कहा और उस पृष्ठ के विषय-वस्तु को बिना त्रुटि के पूरा दुहरा दिया!

यह अवश्य ही असाधारण है, लेकिन यह दर्शाता है कि संभवत: योगियों के पास सीखने के गुण को विकसित करने की कोई रहस्यमयी विधि होती है। स्वामी विवेकानंद की स्मृति के विषय तक जाने की आवश्यकता नहीं, यह निर्विवाद तथ्य है कि हम ऋषि-मुनियों द्वारा बताये गये अभ्यासों का उपयोग कर स्कूल के बच्चों को एकाग्रता और सजगता के गुण को विकसित करने में मदद कर सकते हैं।

हाल के वैज्ञानिक प्रयोगों ने यह दर्शाया है कि चेतना की किसी विशेष अभिवृत्ति या विशेष गुण के द्वारा स्मरण-शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। कुछ शोध उन हॉरमोनों पर किये गये हैं जो सीखने के समय शरीर में उपस्थित होते हैं। विभिन्न हॉरमोनों का संबंध अलग-अलग ग्रंथियों से होता है और उनका संबंध चेतना की विभिन्न अवस्थाओं से भी होता है। एक हॉरमोन क्रोध का कारण होता है, तो दूसरा स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसी प्रकार कुछ ऐसे न्यूरोट्रांसमिटर होते हैं जो उस समय रक्त की धारा में प्रवाहित होने लगते हैं जब लोग कुछ स्मृतियाँ विकसित कर रहे होते हैं।

मिशिगन विश्वविद्यालय के डॉ. एग्रैनॉफ तथा डॉ. डेविस ने मछलियों पर एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग किया जो इस तथ्य पर प्रकाश डालेगा। मछलियाँ पानी की एक टंकी में इधर-उधर तैर रही थीं। उन्हें यह सिखाया जाना था कि वे शीशे की उस विभाजक दीवार से न टकरायें जो टंकी के बीच में लगायी गयी थी। मछलियों के दो समूह थे। मछलियों के एक समूह को सिखाया गया कि वे शीशे की दीवार से न टकरायें और सीखने के बाद उन्हें कुछ देर तैरने के लिए छोड़ दिया गया। मछलियों के दूसरे समूह को भी सिखाया गया कि शीशे की दीवार से न टकरायें, लेकिन सिखाने के बाद उन्हें बिजली का झटका दिया गया।

दोनों समूहों की सभी मछलियों का अध्ययन किया गया। परिणामों में यह पाया गया कि पहले समूह की मछलियाँ जिन्हें सीखने की प्रक्रिया के बाद थोड़ी देर तैरने के लिए छोड़ कर तनावमुक्त होने दिया गया था, उनके रक्त में सीखने के समय उत्सर्जित हुए न्यूरोट्रांसमिटर सुरक्षित थे। दूसरा समूह में, जिसे बिजली का झटका दिया गया, न तो मस्तिष्क में स्मृति स्थिर रह पायी और न ही उनके रक्त में उत्सर्जित हुआ न्यूरोट्रांसमिटर सुरक्षित रह पाया। इसलिए दूसरे समूह को पाठ का स्मरण नहीं रहा।

इस जैसे अन्य शोधों से संकेत मिला है कि स्मरण-शक्ति को बढ़ाने के लिए तनावमुक्त होना आवश्यक है। तनावरहित वातावरण में लोग सीखी गयी

बातों को अच्छी तरह स्मरण रख पाते हैं। आश्रमों में तनावमुक्त वातावरण का विकास होता है। शिथिलीकरण न केवल स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि यह सीखने की प्रक्रिया के लिए भी अच्छा है।

योग का एक अन्य बिंदु यह है कि शिथिलीकरण सजगता से जुड़ा हुआ है। सामान्यत: पश्चिम में लोगों के लिए शिथिलीकरण का अर्थ होता है निष्क्रियता, जिसमें व्यक्ति अन्यमनस्क रहता है, उसमें कोई सजगता नहीं रहती है। यह बिल्कुल गलत है। योग के सिद्धांतों के अनुसार शिथिलीकरण के साथ सजगता सम्बद्ध करना संभव है और यही योग की श्रेष्ठ अवस्था है जो सीखने की क्रिया के लिए सर्वोत्तम भी है।

शिक्षण की लोज़ानॉव पद्धति

आजकल, लोज़ानॉव पद्धति जैसी तकनीकों को सजेस्टोपीडिया कहा जाता है और ये बिल्कुल इन्हीं सिद्धांतों पर आधारित हैं। बुलगारिया के डॉ. लोज़ानॉव ने सोफिया में एक स्कूल की स्थापना की है जहाँ सामान्यतया तीन वर्षों में सीखी जाने वाली भाषा को तीन महीनों में ही सीखने पर प्रयोग किये गये हैं। ये पद्धतियाँ जिन सिद्धांतों पर आधारित हैं वे योगियों द्वारा उच्चतर सजगता को विकसित करने वाले सिद्धांतों के समान हैं। सजेस्टोपीडिया पद्धति और योग में बहुत समानता है और मेरी राय में शिक्षण प्रक्रिया को सुधारने के लिए विकसित की गयी पद्धतियों में यह सर्वोत्तम है। इस पद्धति की सफलता के लिए निम्नलिखित बिंदु महत्त्वपूर्ण हैं –

वातावरण का निर्माण – शांतिप्रद वातावरण के निर्माण के साथ सही मात्रा में उत्तेजना और सजगता होनी चाहिए। शिक्षक ने योग के अभ्यास द्वारा जिस अभिवृत्ति और दृष्टिकोण का विकास अपने भीतर किया है वह कक्षा के वातावरण में झलकना चाहिए। जहाज के कप्तान की तरह शिक्षक पर भी समुचित वातावरण के निर्माण का उत्तरदायित्व होता है।

सभी इंद्रियों का विकास – योग का दूसरा पक्ष यह है कि सीखने की प्रक्रिया में सभी इंद्रियों का उपयोग होना चाहिए। हमारी वर्तमान प्रणाली सिर्फ आँखों एवं कानों का विकास करती है। बच्चों को वस्तुओं को देखना चाहिए, पढ़ना चाहिए, यह ढूँढ़ना चाहिए कि तस्वीरों या लेखों में रोचक क्या है, और उन्हें सुनना चाहिए। निस्संदेह कान और आँखें बहुत महत्त्वपूर्ण हैं, लेकिन स्पर्श, गंध और स्वाद कक्षा से क्यों गायब हो गए हैं। अगर हम आँखों और

कानों के माध्यम से सीख सकते हैं तो स्पर्श, गति, गंध और स्वाद से क्यों नहीं? ये विशेष रूप से छोटे बच्चों के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं।

अंतर्मुखता एवं बहिर्मुखता के बीच सही संतुलन स्थापित करना – बच्चों को योग की शिक्षा देते समय शिक्षकों को एक महत्त्वपूर्ण तथ्य का ध्यान रखना चाहिए – जबकि एक वयस्क को योग का अभ्यास करते समय अंतर्मुख होना सीखना चाहिए, नवजात शिशु को, जो अपनी माता के गर्भ में अब तक सुरक्षित रहा है और अपने अचेतन मन के द्वारा अपनी आत्मा के सीधे संपर्क में रहा है, अब बाहरी जगत् की उपस्थिति का अनुभव करना और बहिर्मुख होना सीखना चाहिए। इस प्रक्रिया के बाद वह पुनः अंतर्मुख होना सीख लेगा।

एक छोटे बच्चे को अंतर्मुख करना एक बहुत बड़ी गलती होगी। उसके लिए इंद्रियों का विकास करना और बाह्य जगत से परिचित होना आवश्यक है। एक योगी को इस प्रक्रिया को समझना चाहिए और बच्चों को, जो गतिशील रहना चाहते हैं, पूरे समय शांत बैठने, आँखें बंद रखने के लिए नहीं कहना चाहिए, क्योंकि इससे उनके व्यक्तित्व में असंतुलन उत्पन्न हो जायेगा। यही कारण है कि जो बच्चों को योग सिखाते हैं उन्हें यह समझना चाहिए कि बच्चों की सजगता वयस्कों की सजगता से बिल्कुल भिन्न होती है। उन्हें बच्चों को बहुत अधिक अंतर्मुख नहीं करना चाहिए, सिवाय ऐसे अवसरों में जहाँ एकाग्रता की आवश्यकता हो या उत्तेजक क्रियाकलापों के बाद ।

योग और अन्य माध्यमों से दी जाने वाली नयी शिक्षा पद्धति तभी विकास कर सकती है जब लोग बच्चों की प्रकृति के प्रति सजग रहेंगे। वयस्कों की प्रकृति के अनुरूप इसका विकास नहीं हो सकता है। पुराने जमाने में बच्चों को छोटे वयस्कों के रूप में देखा जाता था। यदि हम सत्रहवीं और अठारहवीं सदी की तस्वीरों को देखें तो बच्चों को वयस्क पुरुषों और स्त्रियों की वेशभूषा में पायेंगे। आज इसके ठीक विपरीत हो रहा है। वयस्क स्वयं को बच्चा मानते हैं! यहाँ तक कि उनके हाथों में खिलौने भी होते हैं, जिसे वे यंत्र कहते हैं! उनके लिए भी बच्चों की प्रकृति को समझना अपने पूर्वजों से कम कठिन नहीं है। इसलिए योगी को उन प्रक्रियाओं का अध्ययन अवश्य करना चाहिए जो मनुष्य के निरंतर विकास से संबद्ध हो। यह भी समझना चाहिए कि यह विकास आवश्यकतानुसार प्रेरित या नियंत्रित किया जाना चाहिए ताकि अंतर्मुखता एवं बहिर्मुखता के बीच सही संतुलन स्थापित हो जाये।

सजगता के प्रकारों की पहचान – सतर्कता बढ़ाने के लिए शिक्षक के लिए चार प्रकार की सजगता को पहचानना आवश्यक है।

1. *लापरवाह या तामसिक एकाग्रता* पूरे चेहरे पर मंदता एवं लापरवाही छायी रहती है, जिससे रुचि का अभाव और उदासीनता झलकती है। आँखें या तो अधमुंदी रहती हैं या किसी एक दिशा में टिकी हुई होती हैं। कभी-कभी बच्चा भौंहें सिकोड़ता है तो कभी वह अत्यंत विनम्र दिखता है। उसके केश-सज्जा और हाव-भाव में छायी अस्तव्यस्तता से बच्चे की उदासीनता प्रकट होती है। इससे संकेत मिलता है कि बच्चे को प्रशामक नहीं बल्कि प्रेरणात्मक अभ्यासों की आवश्यकता है। वह एक अच्छा बच्चा है, लेकिन वह दिवास्वप्नों में खोया हुआ है।
2. *अनियमित या राजसिक सजगता* – आँखें इधर-उधर घूमती रहती हैं। जीभ और दाँत मुँह के अंदर ही या तो हिलते-डुलते रहते हैं या ओठों को काटते या चाटते रहते हैं। मुँह या पूरे चेहरे की भंगिमा प्रतिपल बदलती रहती है। घबराहट में बालों के साथ खेलने के कारण वे बिखर जाते हैं। यह बच्चा हल्की-सी आवाज़ पर प्रतिक्रिया करता है लेकिन मन के बिखराव के कारण तुरंत उसका ध्यान दूसरे उद्दीपन की ओर चला जाता है। यह बेचैन बच्चों की विशेषता है। आज ऐसे बच्चे सामान्य रूप से देखे जा सकते हैं। ऐसे बच्चों में अनुकंपी नाड़ी संस्थान की प्रबलता के कारण बेचैनी हो जाती है। वह रुचि लेता है, लेकिन उसकी रुचि सतही होती है। उसकी एकाग्रता क्षणिक होती है और वह अपनी ऊर्जा को व्यर्थ ही खर्च कर देता है। ऐसे बच्चों को शिथिलीकरण के अभ्यासों की और तनावमुक्त रहने की तकनीक सीखने की आवश्यकता होती है जो उनके लिए लाभप्रद होंगे।
3. *एकाग्र या सात्त्विक सजगता* – यहाँ आँखें एकाग्र हैं। बच्चे स्पष्ट रूप से पाठ या गतिविधि में संलग्न हैं। वे किसी दिवास्वप्न में नहीं खोये हुए हैं। कभी-कभी मुँह पर खिंचाव आ जाता है, मानो एकाग्रता के कारण कुछ तनाव उत्पन्न हो गया है। यह मुखाकृति कुछ लंबे समय तक रह जाती है, जो राजसिक बच्चे की निरन्तर बदलती हुई मुखाकृति से भिन्न है।

   ऐसे बच्चे भाग्यशाली हैं जिनका संतुलित नाड़ीमंडल सीखने की प्रक्रिया को आसान बना देता है। वे नियमित रूप से कठिन परिश्रम कर सकते हैं, वे ध्यान से सुनते हैं और उनके उत्तर प्रासंगिक होते हैं। उनकी सजगता

और शांति उनके उत्साह और रचनात्मकता से सम्बद्ध हो सकती है। ये दो विशेषताएँ बच्चे की स्थिरता के निर्धारण के लिए आवश्यक हैं। यदि बच्चा चर्या से अत्यधिक बँधा हुआ और उसके अनुकूल चलने वाला है, तो यह एक नकारात्मक पहलू हो सकता है।

4. *पूर्ण सजगता* – आँखें पूरी तरह चमक रही हैं और सतर्क हैं। चेहरे पर अक्सर मुस्कान छा जाती है और चेहरे की मांसपेशियाँ शिथिल हैं – कोई तनाव नहीं है। बच्चे की प्रतिक्रियायें सहज, उपयुक्त एवं आत्मविश्वासपूर्ण होती हैं।

   हमने जो वर्गीकरण किया है उसमें यह उच्चतम श्रेणी है और दुर्लभ भी। उत्कृष्ट बुद्धि और एकाग्रता की शक्ति से संपन्न बच्चे इस श्रेणी में देखे जा सकते हैं। बच्चों को एकाग्र होना चाहिए। शिक्षक को सजगता के ऊपरलिखित विभिन्न वर्गों को पहचानना होगा। स्वयं शिक्षक को सतर्क रहना होगा कि कक्षा में कब कौन-से अभ्यास कराने हैं।

यदि छात्र तामसिक है, अर्थात् अकर्मण्य है, तो शिक्षक को गत्यात्मक प्रकार के तकनीकों का उपयोग करना होगा। दूसरी ओर बच्चा यदि बंदर की भांति उछल-कूद करता है तो इसका अर्थ यह है कि वह राजसिक है। उसके लिए शिक्षक को शिथिलीकरण के अभ्यासों को चुनना होगा। यदि बच्चा पर्याप्त रूप से एकाग्र है तो उसके लिए ऐसे संतुलनकारी अभ्यास चुनने की आवश्यकता होगी जो शिथिलीकरण एवं सतर्कता, दोनों के लिए अच्छे होंगे। यदि शिक्षक को लगता है कि कोई बच्चा चौथी श्रेणी में है तो उसके लिए किसी अभ्यास की आवश्यकता नहीं होगी; वह स्वयं प्रगति करेगा।

इसी तरह कक्षा में कुछ क्षण ऐसे आते हैं जिनका तामसिक, राजसिक अथवा सात्त्विक क्षणों के रूप में वर्गीकरण किया जा सकता है। जैसे, सोमवार की सुबह 8.30 बजे तामसिक क्षण है, जबकि शुक्रवार के अपराह्न 4.00 बजे बच्चों का आचरण राजसिक प्रकार का रहता है। शिक्षक को विभिन्न प्रकार के अभ्यासों में से उस क्षण के लिए उपयुक्त अभ्यास को चुनना होगा। यह ऐसी तरकीब है जिसे सीखने के लिए योग-शिक्षक में उत्सुकता और रुचि होनी चाहिए।

बच्चों की पीठ को सीधा करना – यह पाया गया है कि व्यक्ति की ऊर्जा का सीधा संबंध मेरुदंड की संरचना से है। यह केवल कशेरुकों के समायोजित होने की बात नहीं है, बल्कि मेरुदंड एक ऐसा स्तम्भ है जिसके सहारे इंद्रिय-

जनित मनोवेग मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होते रहते हैं और हमारी एकाग्रता एवं जीवन के प्रति उत्साह को संपोषित करते रहते हैं। इसकी तुलना विद्युत-धारा से की जा सकती है। आजकल बच्चों को सही ढंग से यह नहीं बताया जाता है कि सीधे कैसे बैठा या खड़ा हुआ जाता है। इसलिए उनकी पीठ-भंगिमा में सुधार लाना स्कूल में योग का एक महत्त्वपूर्ण अंग होना चाहिए। बार-बार सीधा बैठने के लिए कहने के बदले क्यों न कुछ ऐसे अभ्यास कराये जायें जो उन्हें अपने मेरुदण्ड के प्रति सजग बना दें?

प्रश्न एवं उत्तर

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

बच्चों को किस अवस्था में योग आरंभ करना चाहिए?

आठ वर्ष की अवस्था में उन्हें सूर्य नमस्कार, मंत्र एवं प्राणायाम सिखायें। वय:संधि के संकेत मिलने तक उनसे इन तीनों के अभ्यास कराते जायें। फिर अभ्यासों में परिवर्तन कर उन्हें अन्य आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास सिखायें। यदि बच्चा आठ वर्ष की अवस्था में ये तीन अभ्यास आरंभ करता है तो स्वाभाविक रूप से यौवनारंभ दो-तीन वर्ष विलंब से होगा। सामान्यत: यौवनारंभ बारह से चौदह वर्ष के बीच होता है और चौदह से अठारह के बीच स्थिर हो जाता है। लेकिन यदि बच्चा योग के अभ्यास कर रहा होता है तो यौवनारंभ चौदह वर्ष में होगा और अठारह की अवस्था में स्थिर हो जायेगा। जब यौवनारंभ के संकेत मिलने लगें तो बच्चा प्रमुख आसन आरंभ कर सकता है। ध्यान के अभ्यास इक्कीस वर्ष की अवस्था के बाद आरंभ कराये जाने चाहिए। यह उन बच्चों पर लागू होता है जो योग के अभ्यास आठ की अवस्था से आरंभ कर देते हैं। इक्कीस की अवस्था तक उन्हें ध्यान के सरल अभ्यास, जैसे कीर्तन, मंत्र-जप और मनोदर्शन करना चाहिए।

मैं समझता था कि केवल लड़के ही इन अभ्यासों को कर सकते हैं। क्या लड़कियाँ भी इन्हें कर सकती हैं?

यह कहना सही नहीं है कि ये अभ्यास लड़कियों के लिए नहीं हैं। वैदिक युग में लड़के एवं लड़कियाँ, दोनों से संध्या और गायत्री कराया जाता था। बहुत बाद में जब हमारी संस्कृति का ह्रास हो गया तब यह बदलाव लाया गया। लड़कियाँ निश्चित रूप से गायत्री मंत्र का जप कर सकती हैं।

क्या मंत्र एवं संगीत बच्चों के लिए लाभदायक हैं?

मंत्र के द्वारा मस्तिष्क को शिथिल करना सजगता वृद्धि करने का एक तरीका है, लेकिन यंत्र अधिक प्रत्यक्ष विधि है, क्योंकि यह जागरण की प्रक्रिया है, शिथिलीकरण की प्रक्रिया नहीं। कुछ विधियों में बच्चों को तनावमुक्त करने के लिए संगीत का उपयोग किया जाता है। यह बुरा नहीं है, लेकिन इससे एक प्रकार की निष्क्रियता उत्पन्न होती है। अधिकांश संगीत मन को निष्क्रिय बना देते हैं, कुछ प्रकार के संगीत इसे रचनात्मक बना देते हैं, और अन्य प्रकार के संगीत बच्चों को जागरूक बना देते हैं। जबकि यंत्र का मनोदर्शन पूर्णत: गत्यात्मक और क्रियाशील करने वाली विधि है। जब आप यंत्र पर सजगता का अभ्यास करते हैं तो आपके मन में लगातार उच्चतर तरंगों की संरचना बनती रहती है। किसी विशेष यंत्र पर ध्यान केंद्रित करने से मस्तिष्क में उसी के अनुरूप किसी संस्कार का उद्दीपन होता है, जो उच्चतर स्तर पर जागृति उत्पन्न करता है।

इसलिए हमारा प्रयास यह होना चाहिए कि मस्तिष्क में सजगता की प्रक्रिया चलती रहे। मुझे संगीत की जानकारी है और यह मुझे पसंद भी है, लेकिन यह मन को सहज ही निष्क्रिय कर देता है। निष्क्रियता योग का उद्देश्य नहीं हो सकता है, विशेष रूप से जब इसका उद्देश्य है बच्चों की क्षमताओं को जाग्रत करना। हम बच्चों को जो भी अभ्यास सिखलाते हैं उससे उनमें गति या सजगता उत्पन्न होनी चाहिए। इसका अर्थ यह नहीं है कि संगीत को योग के कार्यक्रम में सम्मिलित नहीं किया जाए। यदि संगीत का सही ढंग से अभ्यास किया जाता है तो यह भी विशेष संस्कारों को मस्तिष्क में उद्दीप्त करता है। यह मस्तिष्क की संरचना में धीरे-धीरे सजगता उत्पन्न कर सकता है, लेकिन पहले हमें यह देखना होगा कि संगीत से हमारा तात्पर्य क्या है। यदि संगीत अव्यवस्थित है या यौन-प्रेरक है, तो हमें नहीं मालूम कि यह क्या कर बैठेगा।

क्या दो वर्ष के बच्चे के लिए मंत्र सीखना लाभदायक होगा?

नहीं। बच्चे को इस अवस्था में सिखाना ठीक नहीं होगा, बल्कि इससे बेहतर यह होगा कि आप स्वयं उन चीजों का अभ्यास करें जो आप उसे सिखाना चाहते हैं। यदि आप उपनिषद् का पाठ करते हैं, मंत्र का जप करते हैं या ध्यान करते हैं और प्रतिदिन प्रात: 4 या 5 बजे जाग जाते हैं तो बच्चा भी इन सकारात्मक आदतों को आत्मसात् कर लेगा, क्योंकि वह एक कैमरे के समान है। बच्चे

निश्चित रूप से अपने वातावरण से और अपने आस-पास रहने वाले व्यक्तित्वों से प्रभावित होते हैं। यदि आप रोते, चीखते या चिल्लाते हैं तो आप बच्चे को क्या सिखा सकते हैं? यदि आप घबराये रहते हैं, अवसादग्रस्त रहते हैं और तुरंत उत्तेजित हो जाते हैं तो आप अपने बच्चों के लिए कैसा उदाहरण प्रस्तुत कर रहे हैं? आप अपने बच्चों को वह सब सिखाना चाहते हैं जिसका आप में नितांत अभाव है। इसलिए सबसे अच्छा यह होगा कि आप वैसा ही जीवन व्यतीत करें जिसकी अपेक्षा आप अपने बच्चों से रखते हैं। तब वे आपकी जीवनशैली को स्वत: आत्मसात् कर लेंगे।

क्या बच्चों को योग सिखाया जाना चाहिए या इसे उनकी अपनी पसंद पर छोड़ दिया जाना चाहिए?

यदि आप योग को बच्चों की पसंद पर छोड़ रहे हैं तो आपको हर चीज उनकी पसंद पर ही छोड़ देनी चाहिए। बच्चे लचीले, भोले-भाले और श्रद्धा-सम्पन्न होते हैं। वे उच्चतर वास्तविकताओं में विश्वास करते हैं लेकिन उन्हें समुचित प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। उन्हें आरंभ से ही आध्यात्मिक जीवन, अनुशासन तथा योग की शिक्षा देना बेहतर होगा। जब माता-पिता और बच्चे, दोनों की ही जीवनशैली नियमित और अनुशासित रहेगी तो यह देश के आचरण और व्यक्तित्व में प्रतिबिंबित होगा। आपका देश, सरकार और परिवार आपका गौरव हैं और उस गौरव का आधार अनुशासन है। अमेरिका, जर्मनी, रूस और चीन की उपलब्धियाँ अनुशासन के द्वारा ही प्राप्त हुई हैं। महर्षि पतंजलि का पहला योगसूत्र है *'अथ योग अनुशासनम्'*, जिसका अर्थ है कि योग अनुशासन है। यह कभी नहीं कहा जाता कि योग अभ्यास है। अपने बच्चों को अनुशासित करो, लेकिन धीरे-धीरे। यदि आप पेंसिल पर अधिक दबाव डालेंगे तो वह टूट जायेगी। अपने बच्चों को अनुशासित अवश्य करें, लेकिन आध्यात्मिक एवं यौगिक शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में।

बुरे प्रभावों का प्रतिकार किस प्रकार करना चाहिए?

बच्चे पर पारिवारिक जीवन का बहुत प्रभाव पड़ता है, इसलिए सबसे पहले परिवार की संस्कृति को पुन: समन्वित करना चाहिए। पिछले बीस वर्षों से पारिवारिक संरचना का विखंडन होता चला आ रहा है। हमें इसे रोकना चाहिए और पारिवारिक जीवन के सही स्वरूप पर बल देना चाहिए। दूसरे बच्चों के

प्रभाव से बच्चों में सबसे अधिक सुधार लाया जा सकता है। यदि एक बच्चा गलत है और अन्य बच्चे उसे उसकी गलती से अवगत कराते हैं, तो बच्चा उसके विषय में सोचेगा, लेकिन यदि उसके माता-पिता उसकी गलती को बताते हैं तो वह उस पर ध्यान ही नहीं देगा।

दूसरा बिंदु यह है कि स्कूलों की पुनर्व्यवस्था होनी चाहिए। भारत में गुरुकुल व्यवस्था का उदाहरण है जिसमें बच्चे अनेक वर्षों तक अपने गुरु के साथ आश्रम में रहते हैं। वे लोग शहरों से दूर रहते हैं और सारे स्कूल का संचालन स्वयं करते हैं। वे प्रात: उठकर, स्नान कर, पूजा करते हैं, अपने अभ्यासों को करते हैं और अपने दायित्वों का निर्वाह करते हैं।

क्या योग में बच्चों के पालन-पोषण के लिए कोई सामान्य नियम हैं?

माता-पिता अपने बच्चों के बारे में बहुत चिंतित रहते हैं। बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ छोड़ा जाना चाहिए, उन्हें स्वत: विकसित होने देना चाहिए। माता-पिता का कर्त्तव्य है कि वे बच्चों की देखरेख तब तक करते रहें जब तक वे अबोध हैं ताकि वे किसी परेशानी में न पड़ जायें। मैंने कई बार देखा है और आप भी इससे सहमत होंगे कि माता-पिता अपने बच्चों के लिए इतने अधिक चिंतित होते हैं कि परिणामस्वरूप बच्चे गलत राह पर चले जाते हैं।

माता-पिता को किस प्रकार अच्छी आदतों को प्रोत्साहन और बुरी आदतों को दूर करना चाहिए?

आप उदाहरण प्रस्तुत करें और बच्चे उनका अनुसरण करेंगे। बच्चे को बाद में बदलने और सिखाने के बदले आप उसे तभी प्रशिक्षित करें जब वह गर्भ में होता है। गर्भ का जीवन अधिक संवेदनशील और शक्तिशाली होता है, क्योंकि आप शिशु के डी.एन.ए अणुओं की संरचना को परिवर्तित कर सकते हैं।

बच्चों का पालन-पोषण हमें किस प्रकार करना चाहिए ताकि वे अहंकारी और आक्रामक न हों?

बच्चों का दमन नहीं होना चाहिए। व्यक्तित्व का विकास होना चाहिए, अहं भी विकसित होना चाहिए, लेकिन साथ ही आप उनकी आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं। आप या तो स्वयं आध्यात्मिक जीवन व्यतीत कर ऐसा कर सकते हैं या उन्हें अपनी प्रकृति के अनुरूप जीवन व्यतीत करने दें और

अपनी ओर से कोई बाधा खड़ी न करें। हमें न तो अपने आदर्शों को बच्चों पर थोपना चाहिए और न ही उनके व्यक्तित्व को रूपान्तरित करना चाहिए। उन्हें अपनी प्रकृति के अनुरूप चलने देना चाहिए।

योग को स्कूल में किस स्तर पर सम्मिलित करना चाहिए?

योग की शिक्षा सरल शब्दों के माध्यम से पाँचवीं कक्षा से आरंभ कर विश्वविद्यालय स्तर तक धीरे-धीरे दी जानी चाहिए। इसके शिक्षक ऐसे होने चाहिए जिन्होंने इस विषय का गहन अध्ययन किया हो और विशेष प्रशिक्षण प्राप्त किया हो।

शिक्षा व्यवस्था का पुनर्संयोजन किस आधार पर होना चाहिए?

स्कूली व्यवस्था का आधार आत्मानुशासन होना चाहिए। अनुशासन को बाहर से थोपा नहीं जाना चाहिए। इसके लिए शिक्षक को योग के सिद्धांतों को आत्मसात् कर अपनी आंतरिक शक्ति में वृद्धि करनी चाहिए जिसके द्वारा वह दूसरों को अनुशासित रहने के लिए प्रेरित कर सके। यह अधिक प्रभावकारी और स्थाई होता है।

क्या आप इससे सहमत हैं कि छात्रों का घटिया स्तर शिक्षकों के घटिया स्तर के कारण है?

मैं इससे सहमत हूँ, लेकिन छात्रों के घटिया स्तर का कारण माता-पिता का घटिया स्तर भी है। यह आनुवंशिकी में हो रहे ह्रास, विकृत वातावरण, बच्चों के पालन-पोषण का अनुचित तरीका तथा बच्चों के प्रति आदर-सम्मान और समझदारी के अभाव के कारण भी हो सकता है। ये सारी बातें प्रभावित करती हैं।

क्या योग बाल अपराधियों की मदद कर सकता है?

यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण मुद्दा है। आखिर बच्चों का आचरण असामाजिक क्यों हो जाता है और वे क्यों हर प्रकार के आपराधिक कृत्य करने लगते हैं? विभिन्न लोगों के द्वारा भिन्न-भिन्न कारण दिये जाते हैं, लेकिन मेरा सिद्धांत इन सबसे अलग है। बच्चों में सात-आठ वर्ष की अवस्था में पीनियल ग्रंथि का क्षय आरंभ हो जाता है, जिससे पिट्यूटरी ग्रंथि पर लगा हुआ नियंत्रण

समाप्त हो जाता है। इस नियंत्रण के समाप्त होते ही पिट्यूटरी हॉरमोन बनने लगते हैं और रक्तप्रवाह में प्रवेश कर जाते हैं। आक्रमणशील, असामाजिक और आपराधिक आचरण यौवनारंभ और यौन क्रियाओं के संकेत देते हैं, जो पीनियल ग्रंथि के क्षय के आरंभ होने के बाद कभी भी संभव है। हालाँकि जब तक पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ अवस्था में रखा जायेगा और उसे क्षय होने से रोका जायेगा तब तक पिट्यूटरी हॉरमोन के उत्सर्जन में विलंब किया जा सकेगा जिसके परिणामस्वरूप यौन-चेतना को असमय प्रकट होने से भी रोका जा सकेगा।

आजकल बच्चे ज्यों ही बड़े होते हैं उनकी पीनियल ग्रंथि का क्षय आरंभ होने लगता है और पिट्यूटरी ग्रंथि स्वत: विकसित होने लगती है। परिणामस्वरूप उपद्रव मचाने वाले विभिन्न प्रकार के हॉरमोन अत्यधिक मात्रा में उत्सर्जित होकर रक्त में आ जाते हैं। ये विभिन्न ग्रंथियों और स्नायु संस्थान को प्रभावित करते हुए अंतत: उनके आचरण को बिगाड़ देते हैं। इससे उनके मन एवं प्राण में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। मन और प्राण का एक-दूसरे के साथ तालमेल नहीं रह पाता है जिसके कारण चुल्लिका एवं एड्रिनल ग्रंथियों के बीच भी पूरा तालमेल नहीं रह पाता है।

यौन हॉरमोनों का उत्सर्जन प्राय: शारीरिक परिपक्वता की एक विशेष स्थिति के बाद ही होता है। आजकल, इसके पहले कि बच्चा मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्थिर होकर हॉरमोन से उत्पन्न होने वाली प्रबल प्रवृत्तियों का सामना कर पाये, यौन उत्सर्जन आरंभ हो जाता है। ऐसी अवस्था में बच्चों को तरह-तरह के विचार आने लगते हैं जिनको नियंत्रित करने या उनका प्रतिकार करने का कोई साधन नहीं होता है।

हर व्यक्ति के अंदर एक नियंत्रणकर्ता होता है। यदि आप किसी की हत्या करना चाहते हैं, तो आप इसके विषय में सोचते हैं, लेकिन थोड़ी देर बाद दूसरा विचार आता है जो पहले विचार का विरोध करता है। व्यक्ति के अंदर हमेशा एक द्वन्द्व रहता है जो नियंत्रण का काम करता है। यह परिपक्वता का द्योतक है। यदि आपके मन में आत्महत्या करने के लिए विषपान करने का विचार आता है तो उसके साथ ही दूसरा विचार कहता है, 'नहीं', फिर 'हाँ' और फिर 'नहीं' और यह क्रम इसी प्रकार चलता रहता है। लेकिन कुछ बच्चों के साथ ऐसा नहीं होता है। उनमें एक ही प्रकार के विचार आते हैं और वे बिना कुछ सोचे-विचारे उन्हीं को मान लेते हैं। वे विवेक शक्ति की अवहेलना करते

हैं। उनमें विवेक शक्ति होती ही नहीं, क्योंकि उनमें शारीरिक, मानसिक एवं हॉरमोन-संबंधी परिपक्वता का अभाव होता है।

एड्रिनल ग्रंथियाँ बहुत महत्त्वपूर्ण होती हैं और मानव शरीर पर उनका व्यापक प्रभाव होता है। चुल्लिका ग्रंथि का भी बहुत महत्त्व होता है। मानव जीवन में भय और प्रेम जैसी भावनाओं के नियंत्रण में इसकी अहम् भूमिका होती है। यदि इन ग्रंथियों में असंतुलन हो तो बच्चों का क्या होगा? उनका आचरण इन ग्रंथियों के अव्यवस्थित विकास से कुप्रभावित होगा।

अत: योग में पहला काम यह होना चाहिए कि पीनियल ग्रंथि को जितने अधिक समय तक संभव हो स्वस्थ रखा जाये। जब तक आपकी पीनियल ग्रंथि स्वस्थ रहेगी तब तक आपकी यौन ग्रंथियाँ भी नियंत्रित रहेंगी। जब तक यौन ग्रंथियाँ नियंत्रण में रहेंगी तब तक शरीर में विष का प्रभाव नहीं होगा, क्योंकि यौन ग्रंथियों से एक विशेष प्रकार का उत्सर्जन होता है जो विषैला होता है। वे शारीरिक रोग उत्पन्न कर देते हैं, यहाँ तक कि पागलपन भी। यही कारण है कि विवाह की परंपरा प्रचलित है। इस परंपरा के माध्यम से आप बिना किसी क्षति के अपने विषाक्त उत्सर्जन को अपने शरीर के बाहर निकाल देते हैं, और हम सब उन्हीं विषाक्त तत्त्वों की उपज हैं।

यदि आपमें यह स्राव कम अवस्था में होने लगता, जब आप में बौद्धिक, भावनात्मक और शारीरिक परिपक्वता नहीं आई होती तो आपके मानसिक संतुलन का क्या होता? कल्पना करें कि बारह वर्ष का बच्चा उतना जान रहा होता जितना मैं जानता हूँ तो क्या होता? उसके मानसिक संतुलन की क्या स्थिति होती? पीनियल ग्रंथि के पूरी तरह से समाप्त हो जाने के बाद कम अवस्था में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तत्त्वों के बीच न कोई तालमेल होता है, न कोई संतुलन। बच्चे बाल अपराधी बनेंगे ही।

प्राचीन भारत में लोग ऐसी समस्याओं से बच जाते थे, क्योंकि बच्चों को सात-आठ वर्ष की अवस्था में तीन विशेष यौगिक अभ्यास सिखाये जाते थे। एक था सूर्य नमस्कार और अन्य दो थे प्राणायाम एवं गायत्री मंत्र। आज यह परंपरा उपनयन संस्कार के रूप में कायम है, लेकिन दुर्भाग्यवश बहुत कम लोग दीक्षा के अर्थ और महत्त्व को समझ पाते हैं। वे इसे केवल एक सामाजिक अनुष्ठान मानते हैं और इसे गंभीरता से नहीं लेते हैं। जो भी हो, ये यौगिक अभ्यास बच्चों को तब सिखाये जाने चाहिए जब पीनियल ग्रंथि का क्षय आरंभ होता है ताकि वे उनके वर्धनशील शरीर के अंदर उपद्रवी तत्त्वों के साथ संतुलन बना कर रख सकें।

मेरा बच्चा अग्नाशय (पैन्क्रियास) के एक रोग, सिस्टिक फायब्रोसिस से पीड़ित है। क्या आप उसके लिए किसी अभ्यास का सुझाव दे सकते हैं?

मेरी समझ से इसके लिए आप योग निद्रा से आरंभ कर सकते हैं। जब बच्चा सोने जाता है, तब आप कुछ क्षणों में ही उसे मंत्र सिखाना आरंभ करें। वह मंत्र का जप करेगा और धीरे-धीरे गहरी नींद में चला जायेगा। उसे धीरे से नींद से जगायें और उसे पुन: मंत्र का जप करने के लिए कहें। वह आधा ही जप कर पायेगा और फिर सो जायेगा। उसे पुन: जगायें और फिर से मंत्र-जप करने के लिए कहें, वह फिर सोयेगा। इस प्रक्रिया को लगभग दस मिनटों तक दुहराते रहें। बच्चा करवटें बदलेगा, कुनमुनायेगा, विरोध करेगा। सुबह में जब वह सो कर उठता है, तो उससे पूछें, 'क्या तुम जानते हो, कल रात मैंने तुम्हें कौन-सा मंत्र सिखाया था? यह तुम्हारे लिए अच्छा है और इससे तुममें सुधार आयेगा।' इस क्रम को पंद्रह दिनों तक दुहरायें।

आपको पहले उस बीमारी का उपचार करना है जो उसके मन की गहराई में बैठ गया है। व्यक्ति शारीरिक रूप से बीमार होता है और वह जानता है कि वह शारीरिक रूप से बीमार है, उसकी यह जानकारी उसे बारम्बार याद दिलाती रहती है कि वह बीमार है। 'मैं बीमार हूँ, मैं बीमार हूँ', यह उसकी चेतना लगभग निरन्तर दुहराती रहती है। इसलिए पहले उसे इस जानकारी और सजगता से अलग करें। अनेक स्थितियों में केवल आधी बीमारी रह जाती है, कभी उससे भी कम रह जाती है और कभी-कभी तो पूरी तरह समाप्त हो जाती है।

रोग हमेशा शारीरिक नहीं होता है, यह कुछ और भी हो सकता है। संभव है माता-पिता की मनोदशा से बच्चे के रोग की शुरुआत हुई हो। यह बड़ा रहस्यात्मक है; हालाँकि हम इसे प्रमाणित नहीं कर सकते हैं लेकिन यह कारण हो सकता है। माता-पिता में घबराहट, उनका परस्पर अभद्र व्यवहार या उनकी मासिक बनावट या बच्चे के शारीरिक तत्त्व भी कारण हो सकते हैं। यह कहना बड़ा कठिन है। इसलिए गहरे स्तर पर मंत्रोच्चार से आरंभ करना बेहतर होगा।

कोई भी ऐसा मंत्र लें जिसका उच्चारण बच्चा कर सकता है। लेकिन बच्चे को मंत्र का अर्थ समझ में नहीं आना चाहिए, क्योंकि यदि वह उसका अर्थ समझता होगा तो बौद्धिक प्रक्रिया आरंभ हो जायेगी। जहाँ तक संभव हो बौद्धिक प्रक्रिया को रोकना चाहिए। इसका अभ्यास पंद्रह दिनों तक करें। उसके बाद

आप सूर्य नमस्कार, सिद्धासन, पद्मासन जैसे सरल आसनों से अभ्यास कराना आरंभ करें। बच्चे बड़े उत्साह के साथ योग के अभ्यास करते हैं।

बच्चों को किस अवस्था से प्राणायाम सिखाया जाना चाहिए?

सात वर्षों के बाद, लेकिन कुंभक के साथ नहीं। श्वास को रोकना न सिखायें। श्वास-प्रश्वास ही पर्याप्त होगा।

क्या ढाई से चार वर्ष के बच्चों को भ्रामरी प्राणायाम सिखाया जा सकता है?

हाँ, यह उनके लिए लाभदायक होगा और वे गुंजन की ध्वनि 'म्म्म म्म्म म्म्म' पसंद भी करते हैं।

मैं बच्चों और वयस्कों की एक कक्षा में योग सिखाता हूँ जिसमें तीन वयस्क मानसिक रूप से बाधित हैं। क्या इससे बच्चों को हानि होगी?

नहीं, उन्हें धारणा के अभ्यास करायें। उन्हें लिटा कर या बैठा कर मानस दर्शन करायें। कल्पना करें कि एक ब्लैकबोर्ड और उजले, लाल, नीले या पीले चॉक हैं। वे ब्लैकबोर्ड पर उजले चॉक से 1,2,3 लिखते हैं। अब लाल चॉक से 4,5,6 फिर नीले चॉक से 7,8,9,10 लिखते हैं। प्रयास करें कि आप जैसा बता रहे हैं, वे वैसा ही मानस दर्शन करें। चॉक को जल्दी बदलें, धीरे नहीं। 1,2,3 चॉक बदलें, 4,5,6 चॉक बदलें। उन्हें मानस दर्शन में प्रवीण बनाना है; मानसिक भटकाव या निष्क्रियता का मौका नहीं देना है।

मानस दर्शन के लिए अनेक वस्तुएँ हैं, लेकिन आसान वस्तुओं से, जैसे 1,2,3 आदि संख्याओं से आरंभ करें। उसके बाद ज्यामितीय प्रतीकों को लिया जा सकता है। तंत्र में ज्यामितीय प्रतीकों का उपयोग किया जाता है जिनका मानव मन पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। ज्यामितीय प्रतीकों से तरह-तरह के आकार बनाये जा सकते हैं, इससे उन लोगों को बहुत लाभ होगा। उदाहरण के लिए, पहले एक ऐसे त्रिभुज का मनोदर्शन करें जिसका शीर्ष ऊपर की ओर हो, उसके बाद उलटे त्रिभुज को देखें। एक त्रिभुज के अंदर दूसरा त्रिभुज है, कोई नीला है, तो कोई पीला, लाल या उजला है। दोनों एक-दूसरे को काटते हैं। एक वृत्त है जिसके केंद्र में एक बिंदु है, दूसरा वृत्त उसके बाहर है। इसमें मन की क्षमता के अनुरूप वृद्धि की जा सकती है।

उन्हें प्राकृतिक दृश्यों का भी मनोदर्शन करायें, जैसे सुंदर झील, सागर, तरंगें, बादल – कुछ काले, कुछ उजले – खरगोश, घोड़े, राक्षस या तारे। लेकिन सूर्य और चाँद नहीं लें, क्योंकि यह उनके लिए संभालना कठिन होगा। बाद में जब आपको अनुभव हो कि वे अत्यंत संवेदनशील हो गये हैं तो उन्हें हवा के झोंकों का मानस दर्शन करायें। आप हवा को देख नहीं सकते हैं लेकिन उसके स्पर्श को महसूस कर सकते हैं और उसकी सुगंध का अनुभव कर सकते हैं।

पहले उन्हें स्थूल प्रतीकों के साथ गहराई में ले जायें। ब्लैकबोर्ड पर सरल वस्तुओं से आरंभ करें। आप उन्हें यह अनुभव करने के लिए भी कह सकते हैं कि उनके पास एक सादा पन्ना या एक कॉपी है, और साथ में एक कलम है। उन्हें उस पर संख्या, अक्षर या अपने नाम लिखने के लिए कहें; कभी नीले से, कभी लाल से तो कभी पीले से। इससे उनके मानस दर्शन की क्षमता बढ़ेगी। इससे फोटोग्राफिक स्मरणशक्ति का विकास होता है।

उपचार के रूप में योग

भावनात्मक समस्याओं के लिए योग

स्वामी बोधानंद सरस्वती

जीवन के आरंभिक वर्ष वयस्कता को आधार प्रदान करते हैं। भावनात्मक रूप से बाधित बच्चे बड़े होने पर घोर मनोरोग से पीड़ित होते हैं और क्रमश: उनके बच्चे भी उसी रोग से पीड़ित हो जाते हैं। चाहे आप माता-पिता हैं, शिक्षक हैं, डॉक्टर हैं या बाल-कल्याण के क्षेत्र में कार्यकर्ता हैं, यदि आप भावनात्मक रूप से बाधित बच्चों के लिए काम कर रहे हैं तो आपको अवश्य ही इस समस्या की विविधता और व्यापकता की जानकारी हो गयी होगी। बच्चे शारीरिक, सांस्कृतिक या सामाजिक कारणों और प्राय: इन सबके मिश्रण के कारण भावनात्मक रूप से बाधित होते हैं। सही निदान बहुत आवश्यक है; गलत उपचार से बचने का यही एकमात्र उपाय है। योग की व्यावहारिक उपचार विधियों से असामान्य भावनात्मक विकास की समस्याओं का समाधान किया जा सकता है ताकि बच्चे जब बड़े हों तो उनका व्यक्तित्व विकारों से मुक्त रहे। पीनियल ग्रंथि की भूमिका, मानसिक एवं प्राणिक ऊर्जाओं को संतुलित रखने का महत्त्व, योग निद्रा एवं कर्मयोग का अभ्यास और साथ-साथ पारिवारिक और सामाजिक दबाव में कमी – पीड़ित बच्चे के संदर्भ में इन सभी तत्त्वों का ध्यान रखा जाना चाहिए। मनोवैज्ञानिक समझ के साथ इन सरल उपचारात्मक अभ्यासों का उपयोग भावनात्मक रूप से बाधितों के उपचार के लिए नये और समन्वित उपाय की ओर संकेत करता है ।

मनोविकृति वाले बच्चे

डॉ. सूला वोल्फ ने अपनी पुस्तक, 'चिल्ड्रेन अंडर स्ट्रेस' में वयस्क जीवन में व्यर्थ के मनोरोगों से बचने के लिए निरोधक मनोचिकित्सा की बात कही

है। इसके अंतर्गत बच्चे के वातावरण की सावधानी से छानबीन करना अंतर्निहित है ताकि तनाव उत्पन्न करने वाले उन तत्त्वों और अभावों को, जो मनोविकृति रोग का कारण होते हैं, दूर किया जा सके या पूरी तरह समाप्त किया जा सके।

हर जगह अध्यापक उस सामाजिक उत्तरदायित्व को समझ रहे हैं जिसमें उन्हें बच्चों को स्वतंत्र रूप से विकसित होने के लिए, आत्मानुशासित होने के लिए और पूर्ण रूप से संतुलित बनाने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करना है। सीखने की प्रक्रिया आयु के साथ तेजी से बढ़ती जाती है। इसलिए हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि स्कूल केवल जानकारी देने वाले कारखाने बन कर न रह जायें जो केवल एक उपभोक्ता समाज के लिए रोबोटनुमा व्यक्तियों को तैयार करें। जो बच्चे सक्रिय जिज्ञासा एवं खोज पर आधारित रचनात्मक शिक्षण प्रक्रिया में संलग्न रहते हैं, उनमें ऊबने, कुंठित होने और अवसादग्रस्त होने की संभावना कम ही होती है। यदि वे प्रेरणास्पद और चुनौतीपूर्ण कार्यों में लगे रहेंगे तो उन्हें चिंता या आशंका का अनुभव कैसे होगा?

बच्चों में, फिर भी स्नायुरोग एवं मनोविकृति उत्पन्न हो जाती है, इसलिए हम स्कूल के वातावरण की उपेक्षा नहीं कर सकते हैं जहाँ सफलता-प्राप्ति और अपनी योग्यता को प्रमाणित करने का दबाव सदा बना रहता है। इससे कुछ बच्चे अत्यधिक तनावग्रस्त हो जाते हैं। विलक्षण बुद्धि वाले बच्चे को यदि लगातार वर्षों तक उबाऊ पाठ पढ़ने पड़ते हैं और उसे रचनात्मक अभिव्यक्ति के अवसर नहीं मिलते हैं, तो उसका आचरण सनक भरा होने लगता है या वह कल्पनालोक में जीने लगता है। स्वाभाविक रूप से आक्रमणशील बच्चे को यदि शारीरिक क्रियायें नहीं सिखायी जायेंगी तो वह अत्यंत विघटनकारी और विध्वंसक हो जायेगा।

बच्चों में मनोविकृति का संबंध बहुत कम उम्र में यौन परिपक्वता से भी हो सकता है जब स्नायु संस्थान और हॉरमोन के स्राव के बीच संतुलन नहीं हुआ रहता है, या इसका संबंध माता-पिता द्वारा उपेक्षित होने, परिवार द्वारा दमित होने या लंबे समय तक शारीरिक रूप से बीमार रहने से भी हो सकता है। पीड़ित बच्चे को अपने तनाव एवं अपराध-बोध से बाहर निकलना चाहिए और उसे अपनी आत्मरक्षा-प्रवृत्ति का त्याग करना चाहिए ताकि उसमें एक सामान्य व्यक्तित्व का विकास हो सके। यहाँ एक दक्ष योग-चिकित्सक योग निद्रा जैसे शिथिलीकरण के अभ्यास करा सकता है ताकि उसके अचेतन

मन में जमी हुई दमित भावनाएँ बाहर आ सकें। इस उपचार के लिए बच्चे को एक ऐसे वयस्क की आवश्यकता होती है जिस पर वह भरोसा कर सकता है और उसके साथ स्वयं को सुरक्षित महसूस कर अपनी बातों को, भावनाओं को प्रकट कर सकता है। यदि उसे केवल दंड दिये जाते हैं और उसे ठुकराया जाता है तो उसकी भावनाएँ दमित ही रह जायेंगी और उसका रोग बढ़ता जायेगा।

बाल अपराधी

जैसा कि अनेक अध्ययनों से पता चला है कि ऐसे बच्चे जिन्हें सामाजिक रूप से अव्यवस्थित या अपराधी घोषित कर दिया जाता है, वे प्राय: कम उम्र में अभावग्रस्त रहे होते हैं या माता द्वारा ठुकराये गये होते हैं। उनके असामाजिक आचरण से यह पता चलता है कि उनमें विवेक का अभाव है और उन्हें प्यार की आवश्यकता है। उन्हें केवल अच्छे माता-पिता की आवश्यकता होती है, लेकिन उनका अवांछनीय व्यवहार उन्हें ऐसी संस्थाओं की ओर घसीट ले जाता है जहाँ उपचार का अर्थ है कठोर सर्वेक्षण और दंड पर आधारित प्रशासनिक अनुशासन। बच्चे भय के कारण आदेशों का पालन करते हैं, लेकिन उस संस्था से बाहर निकलते समय उनके दृष्टिकोण में कोई बदलाव नहीं आया होता है, और वे विभिन्न अपराधों के रूप में समाज से बदला लेते हैं।

इस प्रकार के बच्चे के लिए घोर सत्तात्मक अनुशासन व्यर्थ होता है। न्यू यॉर्क के विल्टविक कम्यूनिटी स्कूल के बाल अपराधियों और कठोर अनुशासन में चलने वाले एक सुधारगृह के बच्चों का एक तुलनात्मक अध्ययन किया गया। विल्टविक कम्यूनिटी स्कूल के बच्चों ने श्रेष्ठता प्रदर्शित की, वहाँ विश्वास और समझदारी जैसे गुणों की पुष्टि हुई। अपने प्रवास के अंत में सुधारगृह के बच्चे अधिक चिंतित, पूर्वाग्रहग्रस्त और सामाजिक व्यवस्था से कुढ़े हुए थे, जबकि विल्टविक के बच्चे कम चिंतित और अपने आप से एवं अपने शिक्षकों से खुश थे। ऐसा प्रतीत होता है कि बच्चों को दंड देना उनमें बदलाव या सुधार लाने का सकारात्मक साधन नहीं है।

हम बाल अपराधियों को सुधारने के लिए किस प्रकार योग के अभ्यासों का उपयोग कर सकते हैं? हम माता-पिता का स्थान नहीं ले सकते हैं, लेकिन योग के तकनीकों के सहारे बच्चों को यह सिखा सकते हैं कि वे अपने व्यक्तिगत द्वंद्वों का निराकरण किस प्रकार करें। बाल अपराधियों के शिक्षकों को पहले

स्वयं योग के अभ्यास करने चाहिए और तब उन बच्चों को सिखाना चाहिए जिनका भार उन पर है। शिक्षकों को यह भी अनुभव होगा कि योग के कुछ तकनीक बाल अपराधियों के साथ काम करने के लिए आवश्यक उच्च ऊर्जा स्तर को बनाये रखने में उपयोगी होंगे।

बहुत-से बाल अपराधियों में क्रोध और आक्रामकता की भावना दबी हुई रहती है। उन्हें कर्मयोग करने का अवसर दिया जाना चाहिए जिसकी सहायता से वे अपनी ऊर्जा का सकारात्मक माध्यम से सही उपयोग कर पायेंगे। लकड़ी का काम, चित्रकारी या बागवानी कुछ ऐसे ही काम हैं। वह बच्चा जिसे बहुत क्रोध आता है, उसके लिए शशांकासन अत्यंत लाभप्रद होगा। यह ऐड्रिनल ग्रंथि से आत्मनियंत्रण को कम करने वाले हॉरमोनों के अत्यधिक स्राव को रोकता है। नाड़ीशोधन प्राणायाम तथा योग निद्रा से वांछित शिथिलता आयेगी और मानसिक एवं प्राणिक ऊर्जा का संतुलन कायम होगा।

बाल अपराधियों के लिए लंबे समय तक का आश्रम जीवन अत्यंत लाभदायी होगा। आश्रम की आध्यात्मिक ऊर्जा से अनुप्राणित वातावरण में ऐसे बच्चों में सचमुच बदलाव आता है और प्राय: उनका विकास समाज के सुयोग्य एवं उपयोगी सदस्य के रूप में होता है। आश्रम जीवन के प्रशिक्षण के बदले एक सुयोग्य योगशिक्षक उच्च आत्म-धारणा और आंतरिक अनुशासन की अभिवृत्ति के बीज मन में डालने में सहायक हो सकता है।

पीनियल ग्रंथि की भूमिका

पीनियल ग्रंथि बहुत छोटी होती है जो मस्तिष्क में मैड्यूला ऑब्लाँगेटा नाड़ी के बीच स्थित होती है। योग में यह बुद्धि एवं अंतर्ज्ञान के आधार, आज्ञा चक्र से संबद्ध होती है। जब बच्चा आठ वर्ष का होता है, तब पीनियल ग्रंथि का क्षय होने लगता है। इस क्षय के साथ यौन परिपक्वता आरंभ हो जाती है जो पिट्यूटरी ग्रंथि से हॉरमोनों के उत्सर्जन से अनुप्रेरित होती है। बहुत बच्चे इस यौन-सजगता की विकास-अवधि का अच्छी तरह सामना नहीं कर पाते हैं। इसलिए इस उम्र में चिड़चिड़ापन, क्रोध या हिंसा जैसे उत्पात भरे आचरण देखने को मिल सकते हैं।

इनमें से अधिकतर का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संबंध हॉरमोनों के असंतुलन से हो सकता है। इतनी कोमल आयु में बच्चों पर यौन संबंधी उत्तरदायित्व का भार क्यों डाला जाये? यदि हम ऐसा उपाय ढूँढ़ लें जिससे पीनियल ग्रंथि का

क्षय रोका जा सके और पिंगला एवं इड़ा नाड़ियों के बीच संतुलन कायम रखा जा सके तो बच्चा अधिक दिनों तक अनुचित आवेशों के तनाव से मुक्त रह कर बचपन का आनंद उठा पायेगा।

योग की भाषा में मनस शक्ति और प्राण शक्ति के बीच असंतुलन मानसिक विकार का कारण होता है। यदि मानसिक शक्ति की अधिकता रहती है और प्राण शक्ति का अभाव रहता है तो बच्चा गुमसुम, अवसादग्रस्त, चिंताग्रस्त या आलसी रहने लगता है। उसमें गत्यात्मकता का अभाव रहता है और वह अपनी मानसिक ऊर्जा को रचनात्मक कार्यों में रूपांतरित नहीं कर पाता है। इसके विपरीत यदि बच्चे में प्राण की अधिकता और मानसिक ऊर्जा का अभाव है तो वह अत्यंत उपद्रवी और उत्पाती हो जायेगा। यदि ऊर्जा के भंडार पर कोई नियंत्रण नहीं हो तो स्थिति विस्फोटक हो सकती है। इसकी तुलना ब्रेकरहित तेज गति से चलने वाली गाड़ी से की जा सकती है। ऐसे उत्पाती बच्चों के साथ रहना और इस स्थिति में उनका पढ़ना बड़ा कठिन होता है।

निवारक दवा के रूप में योग

आठ वर्ष की आयु से कुछ सरल अभ्यास आरंभ करने पर मानसिक एवं प्राणिक ऊर्जा को संतुलित रखने में और पीनियल ग्रंथि को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी। इस प्रकार यौन परिपक्वता में विलंब होगा और व्यर्थ की मनोभावनात्मक व्यथा से बचाव होगा। बच्चे को सूर्य नमस्कार सिखाया जा सकता है। इसमें शरीर को तानना और शिथिल करना होता है जो ऊर्जा को पुनः संतुलित करने में मदद करता है। वह भ्रूमध्य में ध्यान एकाग्र कर शांभवी मुद्रा का अभ्यास कर सकता है जो पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। नाड़ीशोधन प्राणायाम नाड़ियों एवं स्नायु संस्थान को संतुलित रखता है और बच्चे को अपने अंदर प्रशांति लाना सिखाता है।

भावनात्मक रूप से असंतुलित बच्चों के साथ काम करते समय यह याद रखना चाहिए कि यह आवश्यक नहीं कि वे ग्रहणशील, सहयोगी या आज्ञाकारी होंगे। यदि कोई व्यक्ति उन्हें योग के अभ्यास कराने के प्रयास करेगा, तो वह जल्दी ही हतोत्साहित हो जायेगा जब उसका सामना नकारात्मक एवं कुढ़ने वाले बच्चों से होगा। मुख्य बात यह है कि हमेशा यथार्थपरक दृष्टिकोण रहना चाहिए। बच्चा उद्दंड हो सकता है; क्रोध तथा विद्वेष प्रकट कर सकता है। वह अपने प्रशिक्षक पर अपना गुस्सा उतारता है, लेकिन

वास्तव में उसका गुस्सा संभवत: अपने माता-पिता के प्रति होता है। किसी भी स्थिति में योग को यूँ ही किसी पर नहीं थोपा जा सकता है। इसलिए वयस्कों को योग के तकनीकों को इस प्रकार बच्चों के सम्मुख प्रस्तुत करना चाहिए कि वे उनकी कल्पनाशीलता को आकर्षित करें। यदि बच्चा कुछ देर के लिए भी मानसिक रूप से शिथिल हो पायेगा, तो इससे उसे स्वयं अपने आचरण का बोध होगा।

भावनात्मक रूप से पीड़ित बच्चे, जिनके लिए निष्क्रियता असहनीय है, उनके लिए शारीरिक अभ्यासों के साथ क्रमिक शिथिलता का मिश्रित तकनीक उपयुक्ततम रहेगा। सूर्य नमस्कार के बाद बच्चा तत्परता के साथ योग निद्रा के लिए शवासन में लेट जायेगा। शरीर के सभी अंगों के क्रमिक शिथिलीकरण के बाद प्रशिक्षक विभिन्न वस्तुओं का क्रमिक मानस दर्शन करा सकता है, जैसे, हाथी, घर, काला कुत्ता, इत्यादि। इस अभ्यास का उद्देश्य गहराई में जाकर शिथिल कराना है ताकि अचेतन मन में दबे हुए नकारात्मक विचार ऊपर आयें और धीरे-धीरे बाहर निकल जायें। प्रतिदिन पूरे अभ्यास की अवधि दस मिनट से अधिक नहीं होनी चाहिए। आठ वर्ष से कम उम्र के बच्चों को सूर्य नमस्कार या प्राणायाम का अभ्यास नहीं कराना चाहिए, सरल योग निद्रा के अभ्यास से ही उन पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

विकलांगों के लिए योग

स्वामी निश्चलानंद सरस्वती

हर वर्ग, आयु और राष्ट्रीयता के व्यक्ति के जीवन में योग की अपनी भूमिका है, चाहे वह विकलांग हो या नहीं। जो विकलांग हैं उनके लिए यह विशेष रूप से लाभदायक है क्योंकि यह शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक, तीन स्तरों पर कार्य करता है और इससे व्यक्ति का समन्वित विकास होता है।

शारीरिक समस्याओं का सुधार

योग के तकनीक व्यक्ति की शारीरिक पंगुता पर निर्भर करते हैं। यदि कोई अंग नहीं है या अत्यंत विकृत है तो सबसे पहले कृत्रिम अंग का प्रत्यारोपण करना चाहिए या उसका इलाज कराया जाना चाहिए। आसन तथा प्राणायाम का उपयोग विकृत अंग में रक्त के मंद परिसंचरण में सुधार लाने, स्नायुओं की क्रियाशीलता को प्रेरित करने और कमजोर मांसपेशियों को विकसित करने तथा उन्हें सजग नियंत्रण के अधीन करने के लिए किया जाता है।

हमारे आश्रमों में अनेक विकलांग बच्चे आते हैं। हरेक की अलग-अलग आवश्यकताओं के अनुसार योग के अभ्यास कराये जाते हैं और उनके शारीरिक स्वास्थ्य को सर्वांगीण लाभ मिलता है। यद्यपि हम किशोरों के उदाहरण देंगे लेकिन बच्चों पर भी यही सिद्धांत लागू होंगे। उदाहरण के लिए, हमारे आश्रम में सत्रह वर्ष का एक ऐसा किशोर आया जिसके दोनों पैर बेकार हो चुके थे। पहले वह अपने घुटनों के बल इधर-उधर चल लेता था, लेकिन धीरे-धीरे उसकी यह क्षमता भी जाती रही। उसकी तकलीफ इस बात से बढ़ गयी कि शरीर के निचले भाग में हलचल के अभाव के कारण उस भाग में रक्त संचरण

बहुत कम हो गया। इसके कारण शरीर का वह भाग सुन्न हो गया और उसे बहुत कष्ट होने लगा। किसी भी तरह का व्यायाम नहीं करने के कारण उसकी पीठ के निचले हिस्से में कड़ापन आ गया और दर्द होने लगा। उसने उसके लिए चुने गये विशेष आसनों की एक शृंखला का अभ्यास अगले तीन सप्ताह तक किया। इतने कम समय में ही उसका दर्द और सुन्नता समाप्त हो गयी, रक्त संचरण सामान्य हो गया और धीरे-धीरे अंगों ने सामान्य रूप से काम करना आरंभ कर दिया।

दूसरा उदाहरण एक ऐसे किशोर का है जिसके दोनों पैर पक्षाघात से पीड़ित थे। योगोपचार से चमत्कारपूर्ण ढंग से उसकी दशा में सुधार हुआ। यह समस्या तब उत्पन्न हुई थी जब उसे एक कुत्ते ने काट लिया था और उसके बाद उसे रेबीज़ निरोधक दवा दी गयी थी। यही उसकी अशक्तता का कारण था या नहीं, यह निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता, लेकिन एक दिन बाद ही उसके पैर बिल्कुल अशक्त हो गये थे। वह अपने पैरों को बिल्कुल हिला नहीं पा रहा था। उसने अनेक प्रकार के उपचार आजमाये, लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। अंतत: वह निराश हो गया। वह योगाश्रम आया, इस विश्वास के साथ नहीं कि योग से उसे लाभ होगा, बल्कि अंतिम उपाय के ख्याल से। धीरे-धीरे एक महीने के अंतराल में वह अपने पैरों का उपयोग करने योग्य हो गया और अब उसके पैरों में नब्बे प्रतिशत शक्ति आ गयी है। आज वह एक प्रसन्न व्यक्ति है और योग का प्रबल समर्थक हो गया है।

पोलियो एक ऐसा सामान्य रोग है जिसका उपचार योग के माध्यम से संभव है। पोलियो में सुधार रोगी के ईमानदार प्रयासों और रोग की गंभीरता पर निर्भर करता है। एक दक्ष योग प्रशिक्षक से प्रशिक्षण प्राप्त करना और रोगी द्वारा नियमित अभ्यास करना अनिवार्य है। उदाहरणार्थ, श्रीमती इवा रिच पॉल बचपन से ही पोलियोग्रस्त थीं। उन्होंने योग को चिकित्सा के रूप में अपनाया। आज वे समस्त यूरोप में सुविख्यात हैं और उन्होंने योग पर अनेक प्रामाणिक पुस्तकें लिखी हैं। उन्होंने लिखा है कि केवल शारीरिक अभ्यासों की बारंबार पुनरावृत्ति से उन्हें स्वास्थ्यलाभ नहीं हुआ है, बल्कि आसनों के साथ सजगता का अधिक महत्त्व था। प्रशिक्षक के द्वारा किसी जोड़ को दस बार घुमाने से उतना लाभ नहीं हुआ जितना पूर्ण सजगता के साथ उसे एक बार घुमाने से हुआ।

मानसिक स्वास्थ्य

योग केवल शरीर के लिए ही नहीं, मन के लिए भी है। कोई बच्चा या वयस्क शारीरिक रूप से अपंग हो सकता है, लेकिन उसके मन के पूर्णत: स्वस्थ रहने की पूरी संभावना रहती है। योग व्यक्ति को अपनी छिपी हुई मानसिक और बौद्धिक क्षमताओं को पूरी तरह विकसित करने में सहायता करता है।

अनेक विकलांग बच्चे प्रतिभावान् होते हैं और उनमें उच्चतम स्तर तक पहुँचने की योग्यता होती है। योग निश्चित रूप से उन्हें अपनी क्षमताओं का पूर्ण विकास एवं उपयोग करने में और रचनात्मक एवं सकारात्मक जीवन व्यतीत करने में मदद करता है ताकि वे स्वयं अपने लिए, परिवार के लिए और समग्र समाज के लिए अधिकाधिक उपयोगी हो। एक विकलांग किशोर, जो हमारे आश्रम में आया करता है, उसने अंग्रेज़ी में एम.ए. की डिग्री प्राप्त कर ली है और अपने घर पर ही दूसरों को पढ़ाता है। उसने अपने उद्यम से अपार सफलता पायी और योग के माध्यम से उसे शारीरिक एवं मानसिक लाभ हुआ। योग का अभ्यास आरंभ करने के पहले वह खिन्न और निराश रहता था; अब वह अपने जीवन और भविष्य के प्रति आशावान् एवं विश्वास से भरा हुआ है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आत्मा कभी अपंग नहीं होती। अनेक ऐसे लोग जो शारीरिक रूप से विकलांग होते हैं, वे अपने अंतर की गहराई में जाने के लिए योग का अभ्यास करते हैं। योग के माध्यम से उन्हें स्वयं को मुक्त करने का मार्ग मिल जाता है और उन्हें यह ज्ञान हो जाता है कि शारीरिक विकृति से उनमें जो कमी आ गयी है उससे कहीं अधिक उनके अंदर छिपा है। चिकित्सा विज्ञान ने टेक्नोलॉजी के इस युग में अनेक चमत्कार किये हैं, और यह अत्यधिक विकसित और उपयोगी हो गया है। इसे योग के साथ संबद्ध कर दिया जाये तो अपंगों को बहुत लाभ हो सकता है।

कीर्तन

ध्वनि द्वारा ध्यान एकाग्र करने और श्रवणगत बोध का विकास करने के लिए कीर्तन एक उपयुक्त विधि है। ये ध्वनियाँ सामान्य रूप से एक व्यक्ति द्वारा गाकर या मंत्रोच्चार करके या अपने हाथों या पैरों से थाप देकर उत्पन्न की जाती हैं। कीर्तन में ताल वाद्यों का उपयोग भी किया जाता है।

विकलांगों के उपचार में कीर्तन करने का विशेष परामर्श दिया जाता है। कैम्पहिल, ऐबरदीन का रूडॉल्फ स्टाइनर स्कूल मंद बुद्धि और विकलांग बच्चों का एक समुदाय है। यहाँ पाठ्यक्रम में संगीत का महत्त्व और विकलांग बच्चों में संगीत के प्रति रुचि स्पष्टत: दिखाई देती है। यहाँ की संगीत कक्षाएँ दो प्रकार की होती हैं –

1. सप्ताह में एक बार एक दक्ष संगीतज्ञ को, जो विभिन्न प्रकार के वाद्यों के साथ विभिन्न प्रकार के संगीत में माहिर हो, और जो श्रोताओं की आवश्यकताओं के अनुसार अपना संगीत प्रस्तुत करे, बुलाया जाता है।
2. प्रतिदिन उनके अंग्रेज़ी शिक्षक सुबह की प्रार्थना एवं कुछ अन्य गीत उनके साथ गाते हैं। वे भोजन के पूर्व और बाद में एक प्रार्थना भी करते हैं। इसके पीछे सिद्धांत यह है कि बच्चे संगीत से किसी तरह जुड़ें, चाहे शब्दों के साथ या शब्दों के बिना।

'द ड्रंकन सेलर' स्कॉटलैंड का आनंददायक गीत है और इसकी धुन योग के कीर्तनों से बहुत मिलती-जुलती है। यह गीत एक शिक्षक को बहुत पसंद है और वे स्कूल में इसे हमेशा गाते रहते हैं। उनके निरंतर गाते रहने से दो बच्चों को लाभ हुआ। अंतत: वे दोनों उस गीत के एक पूरे छंद को गाने लगे थे। उनमें से एक बच्चा मानसिक रूप से पिछड़ा हुआ, अत्यंत शर्मीला और एकाग्र होने में असमर्थ था, जबकि दूसरा बच्चा ऑटिस्टिक था जो केवल एक शब्द बोलता था – 'नहीं'। उन बच्चों को गाते हुए सुनना भावविभोर कर देने वाला अनुभव था।

कीर्तन का महत्त्व हृदय के भावों पर और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति पर निर्भर करता है, भले ही उसमें गीत का आदर्श रूप प्रकट न होता हो। इसलिए विकलांग बच्चों में उपचार के लिए कीर्तन करवाना निश्चित रूप से उपयोगी सिद्ध होगा।

बाल मधुमेह में योग के लाभ

डॉ. स्वामी कर्मानंद सरस्वती

कुछ वर्ष पूर्व तक बच्चों में मधुमेह होना असामान्य था। मधुमेह को सामान्यत: वृद्धावस्था का रोग माना जाता था। पचास-साठ की उम्र में यह उन लोगों में प्रकट होने वाला माना जाता था जिनके भोजन में चीनी और माँड़युक्त पदार्थों की अधिकता होती थी, जिनका वजन बहुत अधिक होता था और जो कभी व्यायाम नहीं करते थे। पैन्क्रियास की परिक्लांति को योगोपचार तथा नियंत्रित एवं नियमित भोजन के माध्यम से नियंत्रित और पुन: सक्रिय किया जा सकता है। शरीर के ऊतक अपने ही इंसुलीन के प्रति ग्रहणशील बनते हैं, पैन्क्रियाज तथा पाचक ग्रंथियों का कायाकल्प होता है और शरीर का वजन भी उपयुक्त बनता है। हमारे आश्रम में हमेशा मधुमेह के कुछ रोगी रहते हैं जहाँ वे यौगिक अभ्यासों के माध्यम से अपने रक्त में चीनी के स्तर को नियंत्रित करना सीख लेते हैं।

जो भी हो, समय बदल गया है और मधुमेह के स्वरूप में भी परिवर्तन आ रहा है। डॉक्टरों का कहना है कि बच्चों में मधुमेह बढ़ता जा रहा है। हम लोगों ने भी अपने शोध में यही पाया है। बच्चों में मधुमेह की निरंतर वृद्धि आधुनिक जीवनशैली में असंतुलन के कारण है। ढलती उम्र में जो मधुमेह धीरे-धीरे पनपता है उसे यौगिक अभ्यासों के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन मधुमेह का नया स्वरूप वृद्धावस्था में होने वाले मधुमेह से कहीं अधिक गंभीर है।

चिकित्सा विज्ञान के अनुसार बाल मधुमेह में इन्सुलीन की सुई लेने की आवश्यकता होती है। बच्चों को स्वयं यह सुई लेना सिखा दिया जाता है जो

उन्हें प्रतिदिन दो-तीन बार लेना होता है। कभी-कभी उन्हें 50 से 75 इकाई दवा लेनी पड़ती है। दुर्भाग्यवश इसका बुरा प्रभाव भी पड़ता है। यह इंसुलीन पशुओं के पैन्क्रियाज से निकाला जाता है। पशुओं से निकाले गये ये प्रोटीन बाह्य तत्त्व या ऐंटीजेन जैसा प्रभाव डालते हैं जिसके प्रति शरीर का सुरक्षातंत्र प्रतिक्रिया करता है। रक्त-शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए अन्य दवाओं का भी प्रयोग किया जाता है लेकिन वे हृदय को हानि पहुँचाती हैं। हमने पाया है कि यदि बच्चे आश्रम में एक-आध महीना व्यतीत करते हैं तो आसन, प्राणायाम, षट्कर्म और शिथिलीकरण की व्यापक चर्या अक्सर बाल मधुमेह पर प्रभाव डालती है।

बाल मधुमेह के कारण

बाल मधुमेह को समझने के लिए पहले यह देखना होगा कि बच्चा मधुमेह से पीड़ित कैसे हो जाता है। कोई बच्चा दुर्बल या अविकसित पैन्क्रियास या यकृत के साथ उत्पन्न हो सकता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि उसने इस रोग को अपने माता-पिता से ग्रहण किया है। ऐसा हो सकता है कि गर्भ में उस महत्त्वपूर्ण सामग्री का अभाव रहा हो जो पाचक ग्रंथियों का निर्माण करती हैं। यह भी हो सकता है कि कोई विष, रसायन या दवा माता के रक्त में घुलकर प्लैसेन्टा के अवरोधक को पार कर गर्भ के संपर्क में आयी हो। यह हमारी आज की यांत्रिक जीवनशैली की जटिलता है।

आजकल आधुनिक भोजन कृत्रिम तरीकों से तैयार और परिरक्षित किये जाते हैं तथा पहले से कहीं अधिक दवाओं और रसायनों का सेवन किया जाता है। यहाँ तक कि जिस वायु को हम श्वास से ग्रहण करते हैं और जिस पानी को पीते हैं वह भी प्राकृतिक और शुद्ध नहीं रह गया है। पहले हम जल के माध्यम से संक्रामक रोगों के फैलने से डरते थे लेकिन आज तो विषैले रसायन हमारे स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के लिए बड़े संकट उत्पन्न करते हैं; हमारे बच्चों को इनसे सबसे अधिक खतरा है।

यद्यपि प्लैसेन्टा माता के शरीर से आने वाले विषाक्त पदार्थों और संक्रामक रोगों को गर्भ के विकास की अवधि में अंदर प्रवेश नहीं करने देता है, फिर भी अनेक कृत्रिम दवाएँ एवं वातावरण को दूषित करने वाले औद्योगिक रसायन प्लैसेन्टा के अवरोधक को पार कर अंदर प्रवेश कर सकते हैं। गर्भ में विकसित हो रहे यकृत एवं अग्नाशय इन हानिकारक तत्त्वों से अत्यधिक प्रभावित होते

हैं। यही कारण है कि कुछ बच्चे जन्म के समय पीलिया रोग से ग्रस्त रहते हैं। या तो यकृत, अग्नाशय और पाचन तंत्र अविकसित हैं या यकृत पर उस दवा या विष का प्रभाव हो गया है जो माता ने लिया होगा।

शैशव या बाल्यावस्था में बच्चे को उपयुक्त भोजन नहीं मिल पाना भी बाल मधुमेह का एक मुख्य कारण होता है। इससे अग्नाशय समय से पहले ही परिक्लांत हो जाता है। इस संदर्भ में अनेक माता-पिता को कुछ गलत धारणा रहती है। वे अपने बच्चों को पशुओं की तरह शीघ्र बढ़ता हुआ देखना चाहते हैं। पूर्ण परिपक्वता की आयु का संबंध संपूर्ण जीवन-अवधि से होता है। एक मानव का पूर्ण विकास बीस से पच्चीस वर्षों में होता है, जबकि एक गाय दो या तीन वर्षों में पूरी तरह परिपक्व हो जाती है।

जब हम बच्चों को बहुत अधिक दूध, मछली, मांस और अंडे, माँड़युक्त भोजन तथा चीनी खिलाते हैं तो पाचन, स्वीकरण और चयापचय करने वाले कोमल अंगों पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है और वे समय से पहले ही परिक्लांत हो जाते हैं। बच्चों के लिए सर्वोत्तम भोजन माँ का दूध होता है। यह हर दृष्टि से पूर्ण भोजन होता है। माताओं को अपना दूध छुड़ाने के लिए उद्विग्न नहीं रहना चाहिए। कुछ समाजों में माताएँ बच्चों को दो-तीन वर्षों तक दूध पिलाती रहती हैं। इसलिए बच्चों को धीरे-धीरे माँ का दूध छुड़ाना चाहिए और फल, सब्जी तथा पके हुए अन्न आरंभ करने चाहिए। शैशव एवं बाल्यावस्था में विकसित हो रहे अग्नाशय की क्षमता को बढ़ाने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों को अधिक मात्रा में माँड़ तथा चीनी युक्त संसाधित भोज्य पदार्थ नहीं दिये जाएँ।

भावनात्मक बाधाएँ

बाल मधुमेह की समस्या हर बच्चे में भिन्न होती है। इसलिए कुल मिला कर एक जैसी बात कहना सही नहीं है। फिर भी हम पाते हैं कि मधुमेह से पीड़ित अनेक बच्चों का बचपन असुरक्षित रहा है। किसी-न-किसी कारण से शैशवकाल से ही उन बच्चों को अपने भावनात्मक वातावरण से पर्याप्त परिपोषण, संभरण और प्रोत्साहन नहीं मिल पाया। स्रावी, अंत:स्रावी तथा पाचक ग्रंथियों की क्रमिक त्रुटि का एक महत्त्वपूर्ण कारण यह भी है।

निस्संदेह भय, आशंका और क्रोध का पाचन प्रक्रिया पर प्रभाव पड़ता है। यदि आप खाने जा रहे हैं और उसी समय आप क्रोधित हो जाते हैं तो अविलंब

आपकी भूख समाप्त हो जाती है। लारग्रंथी से लार का स्राव रुक जाता है और मुँह सूख जाता है। उसी प्रकार आमाशय, यकृत एवं अग्नाशय की ग्रंथियाँ भी काम करना बंद कर देती हैं और पाचन की क्षमता नष्ट हो जाती है। यदि बच्चे की भावनाओं पर निरंतर भय और आशंका की छाया पड़ती रहेगी तो उसकी पाचन प्रक्रिया स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त हो जायेगी।

अभ्यास

स्कूल पूर्व बाल्यावस्था के लिए योग की विधियाँ

ऋषि अरुंधती सरस्वती

नियमित रूप से चलने वाले प्लेग्रुप के क्रियाकलापों में यदि योग को समन्वित किया जाता है तो वहाँ की व्यवस्था और पाठ्यक्रम का विशेष रूप से ध्यान रखना आवश्यक होगा। पहले हमें उन कार्यकलापों के लिए वहाँ की व्यवस्था को देखना चाहिए।

अभ्यास का स्थान – ऐसे स्थान का चुनाव करना चाहिए जहाँ मेज-कुर्सी इत्यादि न हों या हों भी तो उनके किनारे या कोने नुकीले नहीं हों। यदि संभव हो तो पूरे स्थान पर कालीन बिछी हो, लेकिन यह अनिवार्य नहीं है। बच्चों के बैठने लायक छोटी कालीन या एक तौलिया पर्याप्त होगा।

अभ्यास का समय – खाने के तुरंत बाद अभ्यास नहीं कराया जाना चाहिए। सामान्यत: भोजन और यौगिक क्रियाओं के बीच दो घंटे का अंतराल होना चाहिए।

अभ्यास की अवधि – स्कूल पूर्व बाल्यावस्था में बच्चों में सामान्यत: एकाग्रता की अवधि छोटी होती है। इसलिए हमें बच्चों के अनुसार अभ्यास की अवधि निश्चित करनी चाहिए। लगातार हाथ-पैर हिलाते रहना और थोड़ी देर के लिए भी स्थिर नहीं रह पाना – अचानक बेतरतीब हरकतें करना, बिना किसी काम के यहाँ से वहाँ भागते रहना और व्यर्थ की गतिविधियों को दुहराते रहना – यह सब बच्चे के तंत्रिका-तंत्र के अंदर हो रहे विकास का परिणाम होता है और यही वयस्क तथा बच्चों के आचरण के बीच के अंतर हैं। बच्चों का योग

सत्र प्राय: एक घंटे का होता है। इसका अर्थ यह नहीं कि पूरे एक घंटे में एक ही क्रिया होती है। यदि शिक्षक मनोरंजक वातावरण उत्पन्न कर सकता है और कुछ देर तक आसनों को बदल-बदल कर करवा सकता है, तो बच्चे केवल आसन सत्र का ही 30 से 40 मिनटों तक आनंद उठा सकते हैं।

शिक्षण के साधन

- चित्र – जब पाठों को दृश्य-साधनों के साथ प्रस्तुत किया जाता है तो सीखने की प्रक्रिया में गति आ जाती है और खेल के साथ सीखने में भी यही होता है। चित्र न केवल शब्दों को जानने और वर्गीकृत करने के साधन हैं, बल्कि इससे द्विआयामी सपाट चित्रों में चित्रित त्रिआयामी वस्तुओं की पहचान करने में सहायता मिलती है जो स्कूल के कार्यों के लिए महत्त्वपूर्ण कौशल है।
- इस प्रकिया को मनोवैज्ञनिक 'निरूपण सामर्थ्य' कहते हैं। चूँकि इस उम्र के बच्चे पशुओं के नाम वाले आसन करते हैं, यह अच्छा रहेगा कि उन्हें उन पशुओं के चित्र दिखाये जायें। मेरी कक्षा के बच्चे अपनी नोटबुक रखते हैं जिसमें वे विभिन्न पशुओं, फूलों तथा अन्य वस्तुओं के चित्र चिपका देते हैं।
- ब्लैकबोर्ड – यह स्कूल पूर्व बच्चों को योग सिखाने का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण साधन है। आसनों को प्राय: रेखाओं के रूप में चित्रित किया जाता है। यह शिक्षक द्वारा छोटे-छोटे टुकड़ों में किया जाता है ताकि बच्चे अपनी नोटबुक में या ब्लैकबोर्ड पर ही उनकी नकल कर लें।
- ताल वाद्ययंत्र – इन्हें बनाना आसान है और ये श्रवण-क्षमता विकसित करने के लिए उपयोगी यंत्र हैं। बच्चों में श्रवणात्मक एकाग्रता का विकास करने के लिए संगीत और ताल का बहुत महत्त्व है।

कक्षा

इस अवस्था के बच्चों की योग कक्षा में क्या होता है? योग की कक्षा में या स्वयं अपने अभ्यास में आसनों से आरंभ करने के बाद क्रमश: प्राणायाम और फिर शिथिलीकरण, एकाग्रता या ध्यान किया जाता है। स्कूल पूर्व बच्चों के लिए भी यही क्रम चलता है। इसलिए इन तीनों भागों पर अलग-अलग ध्यान दिया जाये।

आसन

योग का चिड़ियाघर

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, सामान्यत: इस अवस्था के बच्चों द्वारा किये जाने वाले आसन पशुओं के नाम पर हैं। कभी-कभी तनावमुक्त होने के क्रम में या यूँ ही वे पशुओं जैसी स्थिति ग्रहण कर लेते हैं। स्कूलपूर्व बच्चों को दिये जाने वाले इन आसनों को 'योग का चिड़ियाघर' कहा जाता है। बच्चों के साथ खेलते हुए हम कहते हैं कि योग के चिड़ियाघर जा रहे हैं। वहाँ हम शेर, बाघ, बतख, खरगोश इत्यादि देखते हैं। खेल के ही क्रम में शिकार के लिए जंगल या किसी ऐसे स्थान पर जाया जा सकता है जहाँ इन पशुओं को देखा जा सकता है।

खेल के इस स्वरूप में बच्चों को नए शब्द भी सिखाये जाते हैं। हम 'पक्षीघर' में जाकर कौवा, सारस या हंस को देख सकते हैं या 'सर्पगृह' जाकर नाग को देख सकते हैं। हम एक तितली को गुलाब से उड़ कर कुमुदनी की ओर जाते हुए देख सकते हैं। बच्चों को अगले फूल का नाम बताने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिस पर तितली जाने वाली है; या फिर यह उड़कर उजले गुलाब, लाल गुलाब, पीले गुलाब आदि विभिन्न रंगों के गुलाबों पर जा सकती है।

पी. लेवेन्स्टीन (1973) ने अपने एक निबंध, 'शाब्दिक अभिव्यक्ति के माध्यम से ज्ञानात्मक विकास' में लिखा था कि बच्चे के बौद्धिक विकास एवं उसके शाब्दिक विकास में निकट का संबंध है। बच्चे और उसकी माता के बीच की बातचीत की मात्रा और उसका स्वरूप ज्ञानात्मक विकास को प्रभावित कर सकता है। यही बात शिक्षकों, प्लेग्रुप का नेतृत्व करने वालों और योग शिक्षकों पर भी लागू होती है। ब्रूनर एवं ड्यूश जैसे अन्य शोधकर्ता लेवेन्स्टीन के इन विचारों का समर्थन करते हुए कहते हैं कि बौद्धिक विकास पर आधारित बाद के वर्षों की शैक्षिक सफलता का संबंध बच्चे में बीस महीने से चार वर्ष के बीच हुए शाब्दिक विकास से होता है।

कल्पनाओं पर आधारित खेल अठारह महीने और सात-आठ वर्ष की उम्र के बीच सबसे उपयुक्त होते हैं। खेल के द्वारा सीखने की इस प्रक्रिया का उपयोग उन वस्तुओं के लिए किया जाता है जो वहाँ उपलब्ध नहीं हैं और शब्दों या भाव-भंगिमा के माध्यम से उनको व्यक्त किया जाता है। यह कहा जा सकता है कि इस अवधि में बच्चा जब विकसित हो रहा होता है, तो वह स्वयं

से और दूसरों से अभिव्यक्त करने और दूसरों की बातों को आत्मसात् करने की क्षमता में बहुत प्रगति कर लेता है। शिक्षक को अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग कर बच्चों के आसनों को रोचक और ज्ञानप्रद बनाने का प्रयास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, जब हम सिंह या शेर को देखने जाते हैं तो पाते हैं कि उसकी जीभ बाहर लटकती रहती है। उसे बहुत गर्मी लगती है इसलिए वह स्वयं को ठंढा करता रहता है। और कौन से जानवर स्वयं को ठंढा करने के लिए अपनी जीभ निकालते हैं? क्या तुम्हारा कुत्ता ऐसा करता है? इस प्रकार योग शिक्षक को कल्पना पर आधारित खेल खेलते समय अनेक प्रकार की जानकारियाँ और विचार बच्चों को देने चाहिए।

खिलता कमल

बच्चे एक वृत्त में बैठते हैं और अपने पैर केन्द्र की ओर फैला कर एक-दूसरे के हाथों को थाम लेते हैं। इसके बाद वे पश्चिमोत्तानासन की तरह अपने सिरों को अपने घुटनों की ओर झुकाते हैं और अपने हाथों को पैरों की ओर ले जाते हैं लेकिन हाथ पहले की तरह ही थामे रहते हैं। उन्हें यह बताया जाता है कि फूल सो रहा है क्योंकि अभी रात है और जैसे-जैसे सूरज क्षितिज की ओर आता है फूल धीरे-धीरे जागने लगता है। पहले वे अपने शरीर को बैठने की स्थिति में ले आते हैं और हाथों को थामे हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर उठाते हैं। हाथ थामे हुए वे फिर धीरे से जमीन पर लेट जाते हैं। इसके बाद वे बहुत धीरे-धीरे पहले एक पैर और फिर दूसरा पैर ऊपर उठाते हैं। इसके बाद दोनों पैरों को और उठाते हुए सिर के पीछे हलासन के लिए ले जाते हैं। इस प्रकार फूल पूरी तरह खिल गया है। जब शाम होगी, फूल धीरे-धीरे बंद हो जायेगा और पुनः सो जायेगा।

वृक्ष

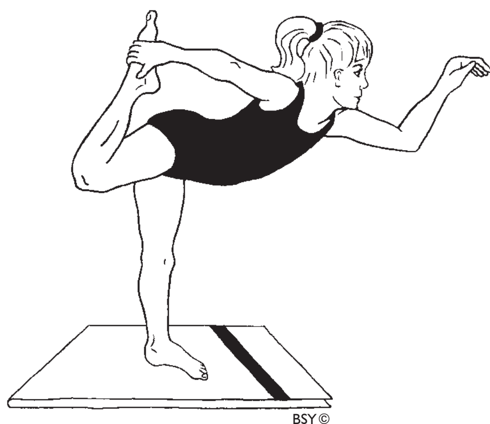
बच्चे इसे पालथी की स्थिति से आरंभ कर सकते हैं। वृक्ष एक बीज के रूप में पृथ्वी में रोपा गया है। वर्षा आती है और बीज के लिए जल लाती है। उसके बाद सूरज बाहर आता है और उसका प्रकाश बीज को अपनी जड़ों को जमीन के अंदर और शाखाओं को जमीन से ऊपर भेजने के लिए प्रेरित करता है। ज्यों ही वृक्ष में वृद्धि होती है बच्चे उठकर खड़े हो जाते हैं, उसके बाद अपने पंजों पर खड़े होकर हाथों को सिर के ऊपर खींचते हुए ले जाते हैं, हाथों की अंगुलियाँ पूरी तरह फैली हुई होती हैं, मानो वृक्ष पूर्णतः विकसित हो गया हो।

सेतु

कुछ बच्चों को पुल बना दिया जाये और दूसरे बच्चों में से कुछ मछलियाँ बन जायें, कुछ घड़ियाल या और कुछ बनकर पुल के नीचे नदी में तैरने की कल्पना करें।

चाय की केतली

इस आसन में बच्चा स्वयं को बायें पैर पर संतुलित करते हुए दाहिने पैर को पीछे की ओर मोड़ कर उसके टखने को दाहिने हाथ से पकड़ लेता है। बायें हाथ को ऊपर उठा कर केहुनी से मोड़ दिया जाता है और कलाई को सीधा रखते हुए अंगुलियों को एक साथ नीचे की ओर झुका दिया जाता है। अंगुलियों को बायें कंधे के समानांतर रखना है। संतुलन कायम रखते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर झुकना है जिससे कि दाहिना घुटना ऊपर की ओर खिंच जाये।



इसका अभ्यास करते हुए बच्चे निम्नलिखित छोटा-सा गाना भी गा सकते हैं –

मैं हूँ गोल-मटोल चाय केतली,
यह है मेरा हैण्डल, (दायीं भुजा)
यह है मेरी टोंटी, (बायां हाथ)
हुई चाय तैयार, सुनो यह सीटी,
मुझे झुकाओ तो मिल जाये चाय मीठी। (कमर झुकायें)

मैंने पाया है कि जो बच्चे तीन वर्ष की अवस्था में इस प्रकार के आसन करना आरंभ कर देते हैं, उन्हें लगभग पाँच वर्ष की उम्र में विभिन्न आसनों को मिश्रित कर अपना 'नृत्य' करते हुए देखा जा सकता है। आप देख सकते हैं कि वे कितनी सावधानी के साथ कई आसनों का समन्वयन करते हैं। इससे शारीरिक सजगता और सृजनात्मक विचार प्रक्रिया के अद्भुत विकास का संकेत प्राप्त होता है।

श्वसन

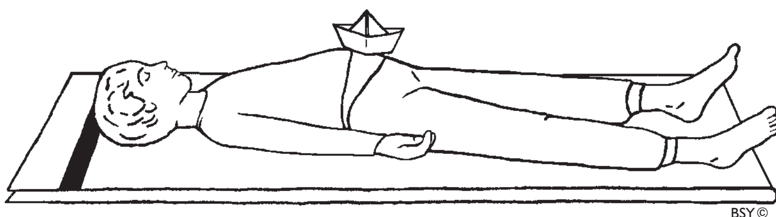
भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम इस उम्र के बच्चों को सिखाये जाने के लिए सरलतम श्वसन विधि है। जब छोटे बच्चों को गहरी श्वास अंदर लेने के लिए कहा जाता है तो वे श्वास अंदर लेते हुए नाक से आवाज़ तो बहुत करते हैं, लेकिन बहुत कम वायु अंदर ले पाते हैं। बच्चे को गहरी श्वास अंदर लेने के लिए पहले उसे लंबे और धीमे प्रश्वास के प्रति सजग बनाया जाता है। भ्रामरी करने के क्रम में, उनसे जितना संभव हो, एक लंबी श्वास में गुनगुनाते जाने और उस ध्वनि को सुनते जाने के लिए कहा जाता है। कुछ अभ्यासों के बाद वे गहरी श्वास अंदर लेने में सक्षम हो जाते हैं, इसके साथ ही उनमें एकाग्रता और ध्वनि पर ध्यान देने की क्षमता का विकास भी होता है।

बच्चे बहुत प्रसन्नता के साथ इस अभ्यास को करते हैं, क्योंकि उन्हें ध्वनि करना अच्छा लगता है। प्लेग्रुप में अक्सर एक बच्चा गुनगुनाना आरंभ करता है या एक शब्द को बार-बार दुहराता है। वहाँ उपस्थित दूसरे बच्चे भी सामान्यत: उसकी नकल करने लगते हैं जो मंत्रोच्चार जैसा लगने लगता है। इसलिए इस उम्र के बच्चे भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास शीघ्रता से करने लगते हैं।

उदर श्वसन

उदर श्वसन करवाने के लिए बच्चे को जमीन पर पीठ के बल लेट जाने के लिए कहा जाता है। बच्चे द्वारा पहले से बनायी गयी कागज की नाव को उसकी नाभि पर रख दिया जाता है। उसे यह समझाना चाहिए कि जब वह श्वास अंदर लेता है तो उसके पेट के फूलने से एक लहर उठती है; जब वह श्वास छोड़ता



है तो लहर नीचे उतर जाती है। इस प्रकार नाव को लहरों के साथ ऊपर-नीचे होता हुआ देखने से बच्चे में उदर एवं उदर श्वसन के प्रति सजगता का विकास होता है जो वह सामान्यत: अचेतन रूप से करता रहता है।

शिथिलीकरण, मानस दर्शन एवं सृजनात्मक एकाग्रता

योग निद्रा

इस अवस्था के बच्चे से लंबे समय तक स्थिर रहने की अपेक्षा नहीं की जा सकती है। योग निद्रा शिथिलीकरण की एक प्रभावशाली विधि है, हालाँकि शिथिलीकरण इस विधि का मात्र एक पार्श्व प्रभाव है। इस विधि के दो प्रमुख अंग हैं, पहला है सजगता को पूरे शरीर में घुमाना जिससे शरीर के प्रति सजगता का विकास होता है और दूसरा है सृजनात्मक मानस दर्शन। योग निद्रा जैसे अभ्यासों में इस उम्र के बच्चों के अनुरूप रूपांतरण किये जाने चाहिए। छोटे बच्चों को शरीर के विभिन्न भागों को हिलाये बिना उनका अनुभव करने के लिए कहने के बदले उनसे निम्नलिखित ढंग से अभ्यास करने के लिए कहना चाहिए –

विधि

सबसे पहले, जब तक 10 तक गिनती न हो जाए, बिना हिले-डुले मूर्तिवत् रहो। अपनी केहुनियों को मोड़ो, अब उन्हें सीधा कर लो। अपने घुटनों को मोड़ो, उन्हें पुन: सीधा कर लो। अपने पैर की अंगुलियों को हिलाओ, उन्हें स्थिर करो। अपने सिर को ऊपर उठाओ, नीचे ले जाओ। आँखें बंद रखते हुए ही उन्हें इधर-उधर घुमाओ, अब उन्हें घुमाना बंद करो। ओठों को इस प्रकार गोल करो, मानो सीटी बजानी हो, अब उन्हें सीधा कर लो।

अभ्यास टिप्पणी – यह अभ्यास बच्चों में उनके शरीर के विभिन्न भागों के प्रति उनमें सजगता उत्पन्न करता है।

प्रकारान्तर – बच्चे अपने घरों के मुख्य द्वार को, उसके रंग को, अपने पालतू जानवर को, अपनी गाड़ी को, अपने जूतों इत्यादि को देख सकते हैं। या अंतर्मौन के साथ मिला कर भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

अंतर्मौन

अंतर्मौन मन को शांत और ग्रहणशील बनाने की एक विधि है। अभ्यास के एक चरण पर अभ्यासी को बाह्य अनुभवों के प्रति पूर्णत: सजग होने के लिए कहा जाता है। अंतर्मौन के इस चरण का उपयोग इस अवस्था के बच्चों पर सफलतापूर्वक किया जा सकता है। हालाँकि सभी ध्वनियों को सुनने के बदले बच्चों को शिक्षक द्वारा विशेष ध्वनियों को सुनने का निर्देश दिया जाना चाहिए। शिक्षक कह सकते हैं, 'चिड़ियों का चहचहाना सुनो। सड़क पर जा रही बस की आवाज सुनो। वह किस दिशा में जा रही है? तुम कितने प्रकार की आवाजें सुन पा रहे हो? तुम एक साथ कितनी आवाजें सुन पा रहे हो? आवाज कहाँ से आ रही है?'

कीर्तन

कीर्तन ध्वनि के सहारे ध्यान केंद्रित करने और श्रवण बोध का विकास करने तथा साथ ही भावनाओं को अभिव्यक्त करने की विधि है। जैसा कि हम पहले भी बतला चुके हैं, ध्वनियाँ व्यक्ति द्वारा गाकर या उच्चारण कर, या हाथों की ताली से या पैरों की थाप से या सब एक साथ करके उत्पन्न की जाती हैं।

ताल वाद्ययंत्रों का उपयोग भी कीर्तन में किया जा सकता है। इस उम्र के बच्चों के लिए योग में गाते समय ताल वाद्ययंत्रों का उपयोग भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। यह श्रवण एकाग्रता के विकास में सहायता करता है। यह बाद में पढ़ना सीखने के लिए बहुत उपयोगी है। कीर्तन इतने सरल होते हैं कि सबसे छोटा बच्चा भी उसे गा सकता है। उन्हें इससे मतलब नहीं होता है कि गीत का अर्थ क्या है, फिर भी वे प्रसन्नतापूर्वक गाते हैं।

7 – 14 वर्षीय बच्चों के लिए योग की विधियाँ

ऋषि अरुंधती एवं स्वामी योगभक्ति सरस्वती

बच्चों के लिए तैयार की गयी योग-कक्षा वयस्कों की कक्षा से भिन्न होनी चाहिए। आसनों में स्थिरता नहीं बल्कि गत्यात्मकता होनी चाहिए और बच्चों से आसनों में पूर्णता की अपेक्षा नहीं की जानी चाहिए। यह अभ्यास के साथ हो जायेगा। 16 से 31 अध्यायों में वर्णित किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास इस अवस्था के बच्चों की कक्षाओं में कराया जा सकता है। शिक्षक को अपनी कल्पना से इन अभ्यासों में रोचकता एवं विविधता लानी चाहिए।

इस उम्र के बच्चों के लिए आसनों, खेलों, प्राणायाम एवं शिथिलीकरण के लिए नीचे कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं। बच्चों को वृत्त में बिठाना अच्छा रहेगा। इससे उनमें समूह में काम करने की भावना का विकास होता है, क्योंकि किसी भी बच्चे की पीठ एक-दूसरे की ओर नहीं होती है। इस अवस्था समूह के बच्चों के साथ योग एवं आधुनिक नृत्य का सफल प्रयोग किया गया है। योगासनों के माध्यम से शारीरिक सजगता विकसित कर नृत्य की भाव-भंगिमा प्रदर्शित करने में उसका उपयोग किया जाता है।

खिलता हुआ कमल

केंद्र की ओर पैरों को रखते हुए पश्चिमोत्तानासन में आ जाएँ। अपने अगल-बगल के बच्चों के साथ लय मिलाकर पीठ ऊपर उठाएँ। हाथ सिर के ऊपर सीधे हों। धीरे-धीरे पीठ को और फिर सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए जमीन पर ले जायें। हाथों को भी बगल में जमीन पर रखना है। (बाद में हाथों को सिर के ऊपर रखते हुए जमीन पर लाया जा सकता है।) दाहिने पैर को ऊपर उठाएँ जब तक वह नाभि के ऊपर न आ जाये, उसके बाद बायें पैर को दाहिने पैर के समानांतर ले जायें। नितंबों को उठाते हुए पैरों को सिर की ओर ले जायें। अब पैरों को हवा में सीधा करते हुए सर्वांगासन करें। यदि आवश्यक हो तो कमर को हाथों का सहारा दें। धीरे-धीरे दाहिने पैर की अंगुलियों को सिर के पीछे जमीन तक ले जायें। उसके बाद हलासन के लिए बायें पैर की अंगुलियों को दाहिने के बगल में ले जायें। अब फूल पूरी तरह खिल गया है।

अभ्यास टिप्पणी – पिछले अध्याय में वर्णित अभ्यास से इसमें यह अंतर है कि यहाँ बच्चे एक-दूसरे के हाथों को नहीं थामे हुए हैं। दोनों तरह से अभ्यास किया जा सकता है।

जो बच्चे इस आसन को करने में असमर्थ हों उन्हें फूल का पुंकेसर बना कर केंद्र में ताड़ासन में खड़ा कर दें।

यह आसन तब और सुंदर लगता है जब बच्चों की संख्या अधिक रहती है और एक बड़े वृत्त के अंदर छोटे-छोटे वृत्त बनाये जाते हैं।

प्रकारान्तर 1 – हलासन में ही पैरों को धीरे-धीरे दाहिनी ओर खिसकायें, फिर वापस बीच में ले आयें। अब पैरों को बायीं ओर ले जाकर पुन: बीच में वापस ले आयें।

इस प्रकारान्तर को वक्र कमल भी कहते हैं।

लाभ – इस प्रकारान्तर से मेरुदंड में आवश्यक गति होती है। इससे मेरुदण्ड को मरोड़ने वाले आसनों का लाभ भी प्राप्त होता है।

प्रकारान्तर 2 – हलासन में ही दाहिने हाथ को धीरे से सिर के ऊपर ले जाकर दाहिने टखने को पकड़ लें। बायें हाथ को ऊपर ले जाकर बायें टखने को पकड़ लें। टखनों को पकड़े हुए ही पैरों को जितना संभव हो, उतना फैला

दें। पैर और हाथ को बगल वाले व्यक्ति के हाथ और पैर के पास ले जायें और फिर अपने दोनों पैरों को एक साथ मिला लें।

प्रकारान्तर 3 – हलासन में ही घुटनों को मोड़ें और उन्हें जमीन पर दाहिने कान के पास ले जाने का प्रयास करें। पैरों को पुनः सीधा कर लें। अब घुटनों को मोड़ कर जमीन पर बायें कान के पास ले जाने का प्रयास करें और पैरों को पुनः सीधा कर लें। फिर से दाहिने घुटने को मोड़ कर दाहिने कान के पास और बायें घुटने को मोड़ कर बायें कान के पास ले जायें। अब हाथों को ऊपर लाकर पाशिनी मुद्रा की तरह उनसे जाँघों को लपेट लें।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार का वर्णन अध्याय 20 में दिया गया है। आसनों को सिखाने में 1 से 12 तक की मानसिक गिनती पर बल देना है ताकि बच्चे उन्हें मन-ही-मन गिन सकें।

चंद्र नमस्कार

इस अभ्यास के तीन भिन्न क्रम हैं। उन सब का पूर्ण विवरण अध्याय 21 में दिया गया है।

योद्धा क्रम

योद्धा क्रम का अभ्यास तीन चरणों में किया जाता है। पहला चरण आसान है लेकिन शेष दोनों चरण कठिन होते जाते हैं। पूरे क्रम का वर्णन अध्याय 22 में दिया गया है।

युगल आसन

चक्रासन, स्तंभनासन, डांसिंग डूओ, ढेंकी संचालन, दोहरी पवनचक्की और चीनी ड्रैगन ऐसे आसन हैं जिन्हें बच्चे एक साथ मिलकर कर सकते हैं। आसनों के द्वारा पिरामिड बनाना भी आनंदप्रद होता है जिसमें अनेक बच्चे एक साथ सम्मिलित होते हैं।

यौगिक खेल

पशु आकृतियाँ

प्राचीन भारत के ऋषियों ने प्रकृति के धैर्यपूर्वक अवलोकन के आधार पर अनेक आसनों की अभिकल्पना की। पृथ्वी, सागर और आकाश, सूर्य एवं अंतरिक्ष तथा वे सभी वस्तुएँ जिन्हें सामान्य अनुभव के माध्यम से देखा या सुना जा सकता है, उन पर ऋषियों द्वारा चिंतन-मनन किया गया जिनके पास स्वयं मानव जीवन के विषय में ज्ञान की अपार संपदा थी। यह संयोग की बात नहीं है कि हठ योग में जंगल के पशुओं के नाम पर आसन हैं। प्रत्येक आसन का, चाहे वह सिंह, ऊँट, बिल्ली या मयूर के नाम का हो, अपना अर्थ है।

इन सब के अंतर्गत प्रकृति की ओर से एक चेतावनी दी गयी है कि हम सब उसी से उत्पन्न हुए हैं और हम तब तक दक्षता प्राप्त नहीं कर सकते जब तक हम अपने अंदर के पशुओं को पूरी तरह पहचान कर उन्हें स्वीकार नहीं कर लेते हैं। उन पर बलपूर्वक नहीं, बल्कि परिपक्वता की प्रक्रिया के द्वारा विजय प्राप्त की जा सकती है। हम इसे विकास कहते हैं और यही हमें मानव जीवन का क्रम दिखाता है। बच्चों के लिए यह स्वाभाविक है कि अपने क्रमविकास के प्रथम चरण में उनका जीवन आनंद एवं उत्साह से परिपूर्ण हो। उन्हें जानवरों की गतिविधियों का, कीड़ों एवं चिड़ियों की ध्वनियों का और वृक्षों के बीच से सरसराती हुई हवा का आनंद उठाने दिया जाये।

वृक्ष बनना

चूँकि संतुलन की प्रक्रिया का विकास धीरे-धीरे होता है, इसलिए बच्चों के लिए एक पैर पर खड़ा होना कठिन होता है। क्यों न ऐसे उपाय से प्रशिक्षित किया जाये जो संभव हो? एक-पाद-प्रणामासन ऐसा आसन है जो संतुलन विकसित करने में सहायक होता है। छः से ग्यारह वर्ष के बच्चे आनंदपूर्वक इस आसन को करेंगे।

बच्चे वृत्त में या पंक्ति में खड़े हो जाते हैं। सभी बच्चों के बीच इतनी जगह होनी चाहिए कि जब एक पैर को मोड़ने के लिए ऊपर उठाया जाये तो दो बच्चों का एक-दूसरे से स्पर्श नहीं हो। इस बात पर बल नहीं दिया जाना चाहिए कि पैर और तलवे की स्थिति बिल्कुल वैसी ही हो जैसा कि योग की पुस्तकों में

बताया गया है। अपने धड़ और हाथों को हिलाते हुए उन्हें पहले संतुलित होना सीखने देना चाहिए।

जब वे अपने प्रयासों से इस प्रक्रिया को समझ जाते हैं तब आप उन्हें कह सकते हैं, 'अब तुम दाहिने पैर को उठाओ और दाहिने तलवे को बायें पैर के ऊपर रखो, या जमीन से थोड़ा ऊपर उठाओ। अब अपने हाथों को धीरे-धीरे इस प्रकार उठाओ जैसे कि वृक्ष की शाखाएँ आकाश के नीचे फैल रही हों। तुम्हारी अंगुलियाँ छोटी टहनियाँ और डालियाँ हैं। तुम्हारे केश पत्तियाँ हैं। मंद हवा के झोंकों से पत्तियों का सरसराना सुनो। तुम हवा के साथ आगे-पीछे हिल जाते हो। आँखें बंद करके देखो। (ऐसा करने में अधिकतर बच्चे अपना संतुलन खो देते हैं; उन्हें यह भी सीखना होगा।) तुम जंगल में उत्पन्न होने वाले छोटे-से वृक्ष हो। तुम जब थक जाते हो, तब अपना पैर बदल लो। हवा बंद हो गयी है, तुम स्थिर, शांत और खुश हो। अब धीरे से पैर और हाथों को नीचे कर लो।'

बच्चे इस खेल से बहुत-कुछ हृदयंगम करेंगे जब उन्हें यह अनुभव करने के लिए कहा जायेगा कि वे पेड़-पौधों के कितने निकट हैं। हमारे विभिन्न शास्त्रों में वृक्षों से हमारे सादृश्य पर बल दिया गया है और वृक्ष बनने के खेल में बच्चों को जो आनंद आता है, वह मानव जाति के वनस्पति जगत् से गहरे संबंधों को दर्शाता है। यह उन्हें सही शारीरिक भंगिमा के प्रति सजग करेगा और शरीर के साथ-साथ भावनाओं के स्तर पर भी संतुलन का विकास करेगा। बड़े बच्चे आँखें बंद करने पर होने वाली अनुभूति से इस आसन को करते समय एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के महत्त्व को समझ पायेंगे।

बिल्ली को देखो

बच्चे अपने घुटनों पर बैठें और उसके बाद आगे झुक कर मार्जारी आसन के लिए भुजाओं को तानते हुए म्याऊँ करें। उसके बाद वे चुपचाप करवट लेकर शिथिल हो जायें, जैसे बिल्लियाँ अक्सर धूप सेंकने में करती हैं। वे शिथिल होकर यूँ पड़ जाती हैं जैसे रोओं की खाली गठरी हों, लेकिन फिर भी वे अपने वातावरण में जो कुछ होता रहता है, उसके प्रति पूरी तरह सतर्क रहती हैं।

यदि बिल्ली किसी अर्थपूर्ण ध्वनि को सुनती है तो तुरंत उछलकर अपने पैरों पर खड़ी हो जाती है। इसलिए जब बच्चे जमीन पर सुस्ता रहे हों तब उनसे बातें करते रहें – 'अभी तुम लोग जमीन पर इस प्रकार पड़े हुए हो, मानो सो

रहे हो, लेकिन ऐसा नहीं है। तुम लोग सतर्क बिल्लियाँ हो। यद्यपि तुम लोग सोई हुई बिल्लियों जैसे लग रहे हो, फिर भी तुम मेरी बातें ध्यानपूर्व सुन रहे हो। ज्यों ही मैं कहूँगा 'चूहा' (या आप कोई अन्य शब्द या ध्वनि चुन सकते हैं), तुम एक झटके में उछल कर मार्जारी आसन में आ जाओगे। अभी तुम कुछ नहीं कर रहे हो; अपने शरीर का, अपनी नाक के अंदर-बाहर आने-जाने वाली हवा का अनुभव करो ...'

बातों के क्रम में उन्हें निर्देश देते रहें कि किस प्रकार सही ढंग से तनावमुक्त होते हैं, और इसी बीच बिना किसी चेतावनी के 'चूहा' बोलें। इस शब्द को सुनते ही बच्चे पुनः अपने घुटनों पर आ जायेंगे। यह पाँच से बारह वर्ष के बच्चों का मनपसंद खेल है। बच्चे ऐसे खेलों के माध्यम से सजगता का अर्थ समझने लगते हैं। उन्हें यह समझ में आने लगेगा कि शिथिलीकरण के साथ सतर्कता को जोड़ा जा सकता है।

चालाक बिल्ली और घमंडी सिंह

यौगिक खेलों के बाद उपयुक्त कहानियों को जोड़ा जा सकता है जिनसे पहले किये गये अभ्यासों में विस्तार आता है। यह बच्चों में बिना ऊब और अरुचि के आध्यात्मिक सत्य का बीजारोपण करने का एक अद्भुत उपाय है। उदाहरण के लिए चालाक बिल्ली की कहानी लेते हैं।

बिल्ली सचमुच एक महान् गुरु होती है, यह बात इस कहानी से प्रमाणित होगी। यह उस समय की बात है जब जानवर बोला करते थे और उनमें बिल्ली को सबसे चालाक माना जाता था। कुछ बिल्लियों ने तो अपनी बुद्धि और क्षमताओं का ऐसा प्रदर्शन किया कि उनके साथी जानवर दूर-दूर से उनसे कुछ सीखने आते थे। एक समय में एक ऐसी बिल्ली थी जिसे इतना महान् गुरु माना जाता था कि मछलियाँ नदियों और समुद्रों को पार कर, बकरियाँ और बंदर महीनों तक यात्रा कर उससे शिक्षा प्राप्त करने के लिए आते थे। यहाँ तक कि राजहंस अपने हिमाच्छादित पर्वत शिखरों को छोड़ कर उससे परामर्श लेने आ जाते थे। वह बुद्धिमान् बिल्ली एक जंगल में सादा जीवन व्यतीत कर रही थी और जो जानवर उसके शिष्य बनने के लिए आते थे वे प्रेम और श्रद्धा के साथ उसकी सेवा करते थे।

एक बार एक सिंह ने उस बिल्ली के द्वार पर दस्तक दी और कहा, 'मैं अपने जंगल से चल कर आप से कुछ सीखने आया हूँ। कृपया मुझे

शिक्षा दें ताकि मैं प्रगति कर सकूँ। मैं आपकी हर बात सुनूँगा।' बिल्ली ने उसे अपना शिष्य बना लिया और उसे सिखाया कि किस प्रकार छलांग लगाना है, कैसे शिकार करना है और कैसे दहाड़ना है। उसने सिंह को दिखाया कि किस प्रकार साहस के साथ लड़ना है, दूर से ही सूँघ कर किस प्रकार अपने शिकार का पता लगाना है, पहाड़ों एवं घाटियों में किस तरह फुर्ती से दौड़ना है और अँधेरी रातों में कैसे देखना है। सिंह उस समुदाय में शांति के साथ रहा और उसने सीखा कि थोड़ा भोजन रहने पर किस प्रकार मितव्ययिता से खाना है और प्रचुरता की स्थिति में किस प्रकार आपस में मिल-बाँट कर खाना है।

इस प्रकार उसने सोचा कि वह बहुत बुद्धिमान् हो गया है, साथ ही उसमें घमंड भी आ गया, क्योंकि वह सभी जानवरों में सबसे अधिक शक्तिशाली और निडर भी था। उसने स्वयं से कहा, 'बिल्ली ने अपना सारा ज्ञान मुझे दे दिया है और मैं उसके समान ही ज्ञानी हो गया हूँ। मैं उससे बड़ा और शक्तिशाली भी हूँ। मैं उसकी बातें सुनते-सुनते ऊब गया हूँ, अब मैं उसकी जगह ले लूँगा।' एक बार बिल्ली एक पेड़ के नीचे अकेली ही सोई हुई थी। सिंह उसे निगल जाने के लिए उस पर कूदा। लेकिन बिल्ली को उसकी उपस्थिति का आभास हो गया था, क्योंकि वह गहरी नींद में नहीं थी। उसने एक लंबी छलांग मारी और पेड़ की सबसे ऊँची डाल पर पहुँच गयी। सिंह गुस्से से आग-बबूला हो रहा था, उसने उसे पकड़ने की कोशिश भी की, जो व्यर्थ ही गयी।

बिल्ली ने पेड़ के ऊपर से कहा, 'ऐसा नहीं सोचो कि तुमने मुझसे सब कुछ सीख लिया है। मैं अभी भी तुमसे अधिक जानती हूँ। अब तुम यहाँ से जाओ और जितना सीखा है, उसी से संतुष्ट रहो।' और तब से अब तक सिंह और बिल्ली एक-दूसरे से अलग हैं।

श्वसन एवं शिथिलीकरण के अभ्यास

प्राणायाम

अध्याय 16 या 29 का कोई भी प्राणायाम बच्चों के लिए आनंदप्रद और लाभदायक होगा। छिद्रयुक्त बैलून, पिचका टायर, तिब्बती शुद्धिकरण अभ्यास इत्यादि कुछ उदाहरण हैं। बच्चों के लिए प्राणायाम के महत्त्व को बढ़ा-चढ़ा

कर नहीं कहा जा सकता है। जो बच्चे नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करते हैं उनमें भावनात्मक स्थिरता अधिक आसानी से आ जाती है।

शिथिलीकरण बच्चों के लिए भी आवश्यक है

क्या हम अपने बच्चों को शिथिलीकरण के माध्यम से संतुलित कर सकते हैं? कुछ शिक्षकों ने यह प्रयास किया है। यह समझते हुए कि बच्चों में सुनने की क्षमता का सीधा संबंध उनकी शारीरिक एवं भावनात्मक अवस्था से होता है और उम्र के साथ बच्चों में बेचैनी और अशांति बढ़ती जाती है, इसलिए शिक्षक शिथिलीकरण के कुछ सरल अभ्यास करवाते हैं।

इस दूरदर्शिता का परिणाम यह होता है कि छात्रों में सीखना और स्वयं को अभिव्यक्त करना अत्यंत सरलता से आ जाता है। यदि बच्चों को स्कूल में ऐसे अवसर नहीं प्राप्त हुए हैं, तो आप बिना इन अभ्यासों को सीखे हुए स्वयं उन्हें शिथिल होना सिखा सकते हैं। हालाँकि व्यक्तिगत अनुभव से यह बेहतर हो सकेगा। केवल इस बात का ध्यान रखना है कि बच्चों के स्तर के अनुसार निर्देशों को व्यवस्थित करना है और उन पर 10 मिनट से अधिक ध्यान एकाग्र करने के लिए जोर नहीं डालना है। यहाँ योग पर आधारित चार अभ्यास दिये गये हैं। हर अभ्यास की अपनी विशेषता है।



बिना प्रयास के एकाग्रता

सबसे पहले एक विख्यात अभ्यास है जिसे असंख्य अमरीकी व्यवसायियों द्वारा अपनाया गया है। केहुनियाँ मेज पर रखनी हैं। हथेलियों को बंद आँखों पर रखना है। गहरी श्वास अंदर लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। बारह बार

इस अभ्यास को करें। बच्चे को किसी दृश्य का या मनपसंद जगह का मानस दर्शन करायें। उसे कल्पना करने दें कि वह उस जगह पर है, वहाँ पेड़, पहाड़, समुद्र या आकाश है।

एकाग्रता एवं कल्पना

बच्चे के सामने एक वस्तु या एक चित्र रख दें। आँखें निश्चल किंतु तनावमुक्त हैं। उसे उस वस्तु को 30 सैकण्ड तक देखने दें। उसके बाद बंद आँखों से उसे उस वस्तु को स्पष्ट रूप से देखने के लिए प्रेरित करें। फिर दूसरी बार वस्तु को विस्तार से खुली आँखों से देखने के लिए कहें।

मन की आंतरिक शांति

यह अभ्यास ध्वनि सुनने पर आधारित है। बच्चे को लिटाकर, या बेहतर होगा कि कुर्सी पर ही पीठ सीधी करके और आँखें बंद करके बैठाया जाये। उसे छः बार श्वास लेने के लिए कहें और हर श्वास के बाद 'शांति' शब्द का मानसिक उच्चारण करने के लिए कहें। उसके बाद उसे पहले दूर का, सड़कों का, फिर कमरे का कोलाहल सुनने के लिए कहें। लेकिन उस कोलाहल को समझने की कोशिश नहीं करनी है। छोटे बच्चों को इस तरह का अभ्यास कराने का दूसरा तरीका है। शिक्षक को तीन तरह की आवाजें निकालनी होंगी, जैसे कागज को मरोड़ने की आवाज, बॉलपेन के क्लिक की आवाज और किसी के चलने की आवाज। उसके बाद बच्चों से पूछना होगा कि आवाजें किस क्रम में हुई थीं।

योग निद्रा

बच्चों को लिटा कर शरीर के विभिन्न भागों के नाम लेते जाना है। बिना शरीर में कोई हरकत किये हुए उनका अनुभव करना है। दाहिने हाथ के अँगूठे से आरंभ करें, हाथ तक जायें और दाहिने पैर की अँगुलियों तक जायें। इसी प्रकार शरीर के बायें भाग पर अभ्यास करें। सिर पर आकर समाप्त करें। उसके बाद सुंदर दृश्यों का मानस दर्शन करायें। इस अवस्था के बच्चों को योग निद्रा का अभ्यास कराने के लिए अध्याय 16 की विधियों से मार्गदर्शन लिया जा सकता है।

कक्षा के लिए योग विधियाँ

स्वामी योगभक्ति सरस्वती

इस अध्याय में वर्णित विधियाँ एक सामान्य स्कूल की कक्षा के लिए हैं, भले ही वहाँ डेस्क-बेंच खिसकने लायक नहीं हों। अधिकांश अभ्यासों को खड़े होकर और डेस्कों के बीच में चलते हुए किया जा सकता है, जबकि कुछ को बेंच पर बैठ कर भी किया जा सकता है।

शरीर में लचीलापन एवं सजगता का विकास

निम्नलिखित अभ्यासों का वर्णन अध्याय 18 में किया गया है। इन अभ्यासों को करने के लिए कक्षा में अपने जूतों को भी उतारना आवश्यक नहीं है।

1. टखना मोड़ना (5 बार)।
2. टखने को घुमाना (5 बार दाहिनी से बायीं ओर और 5 बार बायीं से दाहिनी ओर। या तो दोनों एक साथ या दोनों पैर एक-एक कर, उपलब्ध समय के अनुसार।
3. घुटना मोड़ना (5-5 बार दोनों पैरों से)।
4. उकड़ूँ बैठना और उठना (5 बार)।
5. मुट्ठी बाँधना (5 बार)।
6. कलाई मोड़ना (5 बार)।
7. कलाई घुमाना (5 बार दाहिनी से बायीं ओर और 5 बार बायीं से दाहिनी ओर)। दोनों कलाइयों को अलग-अलग या दोनों को एक साथ।
8. केहुनी मोड़ना (5 बार)। हाथों को फैलाते समय धीरे से श्वास अंदर लेनी है और मोड़ते समय श्वास छोड़नी है।
9. कंधे घुमाना (5 बार दाहिनी से बायीं ओर और 5 बार बायीं से दाहिनी ओर)।

10. ग्रीवा संचालन (5 बार) हर प्रकारान्तर में।
11. आँखों का संचालन।
12. हथेलियों को रगड़कर आँखों पर रखना।

इन सभी अभ्यासों के साथ लययुक्त श्वसन जुड़ना चाहिए। जब इनका उपयोग भाषा की कक्षा में किया जाता है, तब उस भाषा की किसी ऐसी प्रचलित धुन के ताल पर इनका अभ्यास किया जा सकता है जिसे सभी बच्चे जानते हों।

तिब्बती शुद्धिकरण अभ्यास

इसे 'हा हा' अभ्यास भी कहा जाता है। बच्चे जब चीखना-चिल्लाना चाहते हैं तब यह श्वसन एवं शुद्धिकरण का अभ्यास बच्चों की उत्तेजना को शांत करता है। मान लीजिए कि वे बाहर से आ रहे हैं और बहुत उत्तेजित हैं। यदि शिक्षक उन्हें चिल्लाने को कहते हैं, तो वे बहुत खुश होंगे और तब आप उनकी पाशविक प्रवृत्ति को अनुशासित कर पायेंगे।





विधि

खड़े होकर अपने हाथों को पसलियों के पास कमर पर रखें। आप जब श्वास अंदर लेंगे तब निचली पसली को फैलता हुआ अनुभव करेंगे। हाथों के हल्के दबाव के साथ श्वास को बाहर निकालें। धीरे-धीरे श्वास लें और कमर से सामने की ओर झुकते हुए श्वास छोड़ दें। इससे वायु को बाहर निकालने में सुविधा होती है।

अब हाथों को पसलियों के बीच के हिस्से पर रखें। श्वास लें, छाती को फैलाएँ और धीरे से हाथों द्वारा दबाते हुए थोड़ा और आगे झुक कर श्वास छोड़ें। अपनी हथेलियों को छाती के ऊपरी भाग में, कंधों के पास रखें। श्वास लें और धीरे से हाथों द्वारा दबाते हुए थोड़ा आगे झुक कर श्वास छोड़ें। अब तीनों का अभ्यास एक साथ करें। श्वास लेते हुए हाथों को शीघ्रता से ऊपर उठायें। 'हा' के जोरदार उच्चारण के साथ श्वास छोड़ें, इसके साथ ही हाथों द्वारा दबाते हुए थोड़ा आगे झुकें; दूसरे 'हा' के साथ दबाते हुए थोड़ा और झुकें, और पुन: 'हा' के साथ हाथों को नीचे छोड़ दें और सिर को नीचे ही झुका रहने दें। यह मस्तिष्क के लिए अति उत्तम अभ्यास है। इसके बाद धीरे-धीरे श्वास लें। सिर को नीचे रखते हुए आरंभ करें और शरीर को क्रमश: सीधा करते जायें। फिर पुन: हा...हा...हा... का क्रम दुहरायें। अंत में हाथ और सिर को नीचे ढीला छोड़ देना है।
बच्चों के चेहरों को देखें। आप पायेंगे कि उनकी आँखों में चमक है और चिल्लाने तथा श्वसन द्वारा तनाव को दूर करने से वे अधिक शिथिल हैं।

मंडल बनाना

यह सामूहिक अभ्यास है। मंडल ज्यामितीय स्वरूपों का एक समूह होता है। इसमें हम एक बड़ा वृत्त बनाते हैं या एक वृत्त के अंदर दूसरा वृत्त बनाते हैं, यह बच्चों की संख्या पर निर्भर करेगा। योग में बच्चों के मन के गहरे स्तरों को रंगों एवं आकारों के द्वारा प्रभावित करना बहुत महत्त्वपूर्ण होता है।

विधि

वृत्ताकार में खड़े हो जायें। अपने अगल-बगल के बच्चे के हाथों को इस प्रकार थाम लें कि बायीं हथेली छत की ओर और दाहिनी जमीन की ओर हो। पहले हमें समूह में उचित वातावरण तैयार करना है। उसके बाद श्वसन के माध्यम से संबंध जोड़ना है। बायीं हथेली से श्वास अंदर लें और दाहिनी से श्वास छोड़ें। अनुभव करें कि हाथों के द्वारा पूरे वृत्त में विद्युत प्रवाहित हो रहा है। आँखें बंद करें और बायीं हथेली से श्वास अंदर लेने तथा दाहिनी से श्वास छोड़ने का क्रम जारी रखें। ऐसा लगेगा मानो विद्युत की एक धारा बायीं से दाहिनी ओर प्रवाहित हो रही है। कुछ देर बाद अपने बगल वाले बच्चों के हाथों को छोड़कर अपनी भुजाओ को ढीला छोड़ दें।

मूर्ति बनना – स्टॉप अभ्यास

इस अभ्यास का उद्देश्य बच्चों में ऐसा जीवंत वातावरण तैयार करना है जिसमें वे गतिमान एवं गतिहीन होने के विषय में सीख सकें। बच्चों के लिए रोचक वातावरण तैयार करना आवश्यक है, ताकि उन्हें लगे कि जीवन नीरस नहीं है, बल्कि स्कूल में या समूह में एक साथ रहना आनंददायक है।

यह योग का आदर्श अभ्यास है। गुरु ने कभी अपने शिष्यों से कहा, 'स्टॉप! तुम जो भी कर रहे हो, उसे छोड़कर रुक जाओ!' इसलिए उन्हें रुकना पड़ता था, भले ही वे लकड़ी काट रहे हों, फर्श बुहार रहे हों या किसी पांडुलिपि को पढ़ रहे हों।

इस अभ्यास का उद्देश्य यह समझाना है – 'मैं क्या कर रहा हूँ? मैं कौन हूँ? मैं कहाँ हूँ? मेरी सजगता कहाँ है?' बच्चे इन अभ्यासों का बहुत आनंद उठाते हैं और इसे 'मूर्ति बनना' कहते हैं।

विधि

पहला चरण – इधर-उधर यूँ ही घूमें। अपनी सजगता को शरीर के उन भागों पर ले जायें जिनका नाम लिया जा रहा हो। जब जोर से 'स्टॉप' कहा जाये तब रुक कर ध्यान से सुनें कि आपको आगे क्या करने के लिए कहा जा रहा है।

- इधर-उधर टहलो और अपने पैरों के तलवों को महसूस करो।
- अपनी पीठ को महसूस करो लेकिन चलते-फिरते रहो।
- अपनी नाक के सिरे का अनुभव करो।
- छाती का अनुभव करो।
- घुटनों का अनुभव करो, चलते रहो।
- दाहिने हाथ का ख्याल।
- नाभि का अनुभव करो।
- स्टॉप! अपनी आँखों, अंगुलियों, बालों या किसी भी चीज को हिलाओ नहीं।

दूसरा चरण – पुनः घूमना आरंभ करें, लेकिन शीघ्रता से; किसी दूसरे को छूना नहीं है। इस बात का ध्यान रहे।

- बिना किसी का स्पर्श किये पीछे की ओर चलो।
- बिना किसी का स्पर्श किये बगल की ओर चलो।
- स्टॉप!

पोटैटो स्टॉप

इस अभ्यास का उद्देश्य गति और गतिहीनता के बीच की सजगता में संतुलन लाना है। अंग्रेजी में एक कविता है – *वन पोटैटो, टू पोटैटो, थ्री पोटैटो, फोर*। अन्य भाषाओं में भी इस प्रकार की कविताएँ होती हैं। इसके लिए किसी भी ऐसे शब्द का उपयोग किया जा सकता है जिसमें तीन अक्षर हों।

विधि

पहला चरण – कविता की हर पंक्ति का जोर से उच्चारण करते हुए अधिक-से-अधिक पैरों को फैलाकर लंबे कदम लें। फोर का अर्थ होगा स्टॉप, लेकिन उसे बोला नहीं जाता है। अगला कदम इस प्रकार बढ़ाना है कि आप अपने पास वाले व्यक्ति के सामने खड़े हों। उसके सामने आने पर उससे कहें, 'अरे! तुम यहाँ?' और उससे कुछ बातें करें।

दूसरा चरण – पहले की गतिविधि को दुहरायें, लेकिन इस बार कविता का फुसफुसा कर उच्चारण करना है। फोर के बाद अपने बगल वाले व्यक्ति को देखें और उसकी कुछ-न-कुछ तारीफ करें।

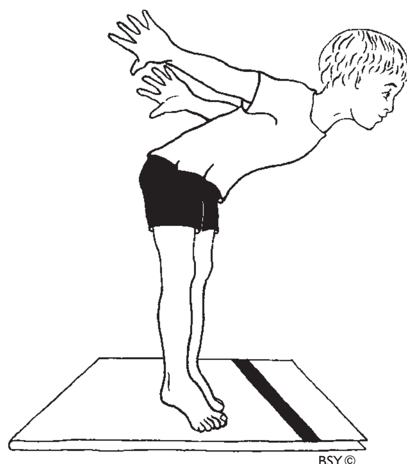
तीसरा चरण – इस बार भी वही गतिविधि करनी है, लेकिन कविता को मानसिक रूप से दुहराना है। फोर के बाद अपने पास वाले व्यक्ति के सामने जाकर उसे गौर से देखें। अब अपनी आँखें बंद कर लें और उस व्यक्ति के चेहरे को याद करने की कोशिश करें। अपनी आँखें खोल कर अपनी स्मृति को परखें। पुन: अपनी आँखें बंद करें और उसे पुन: याद करने की कोशिश करें। फिर अपनी आँखें खोल दें।

शुतुरमुर्ग की भंगिमा

इस अभ्यास के द्वारा मेरुदंड के दोषों को दूर करने का प्रयास किया जाता है। इसके द्वारा संतुलन और एकाग्रता का विकास भी किया जाता है। यह शुतुरमुर्ग की आकृति में इधर-उधर दौड़ कर तनावमुक्त होने वाली एक गत्यात्मक भंगिमा है।

विधि

एक वृत्त बना लें।
शुतुरमुर्ग की भंगिमा बना लें। (निर्देशों के लिए अध्याय 24 देखें।)
श्वास छोड़ें, फिर श्वास लें और सीधे खड़े हो जायें।



श्वास छोड़कर पुन: शुतुरमुर्ग की भंगिमा में आ जायें।
श्वास लेकर सीधे हो जायें और अपने पैरों की अंगुलियों पर खड़े हो जायें।
उसके बाद श्वास छोड़ें और शुतुरमुर्ग की क्षैतिज स्थिति में आ जायें।
इस प्रक्रिया को कई बार दुहरायें। उसके बाद शुतुरमुर्ग की आकृति में ही वृत्त में चलना आरंभ करें, चलते हुए धीरे-धीरे गति को तब तक बढ़ाते जायें जब तक शुतुरमुर्ग दौड़ने न लगे।

बढ़ता हुआ वृक्ष

श्वसन सीखने के क्रम में हम पाते हैं कि श्वसन तीन विभिन्न स्तरों में होता है। इनका निर्धारण करने में हम ध्वनि का उपयोग करेंगे और प्रयास करेंगे कि ध्वनियों के उच्चारण के साथ तनावमुक्त होने का अनुभव हो। हम बढ़ते हुए वृक्ष के समान गति भी करेंगे। वृक्ष एक बच्चे के समान है, पहले बहुत छोटा रहता है, उसके बाद बड़ा होता है, फिर इसमें आकाश की ओर बढ़ने वाली शाखाएँ और पत्तियाँ निकलती हैं।

विधि

ध्वनि का पहला स्तर *आ* का है। दूसरा स्तर *ओ* और तीसरा स्तर *ई* का है।
हाथों को बगल में नीचे झूलने दें और उदर श्वसन के साथ *आ* का उच्चारण करें।

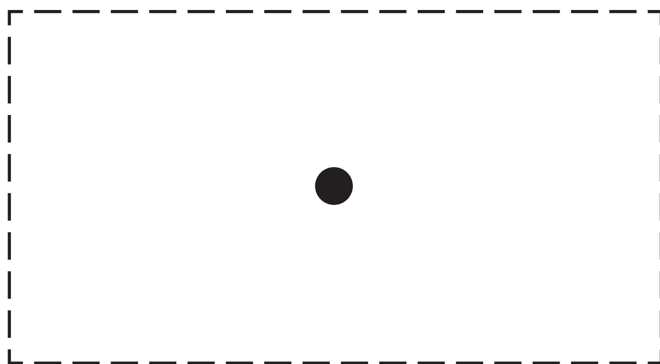
अब दोनों हाथों को छाती के सामने बाँध लें और *ओ* का उच्चारण करें। इसके बाद अपने हाथों को सिर के ऊपर ले जायें और अंगुलियों को वृक्ष की तरह फैलाएँ, मानो पत्तियाँ फैल रही हों। इसके साथ ही *ई* का उच्चारण करें। अब *ई ओ अम्* का उच्चारण करें। पूरक करें और *आ ओ ई*, पूरक करें *ई ओ अम्* का उच्चारण करें।

अम् के उच्चारण से शिथिलन आता है। ऊर्जान्वित करने के लिए स्वर के अंत में *अम्* न जोड़ें।

त्राटक

इस अभ्यास के द्वारा एकाग्रता एवं स्मरणशक्ति का विकास होता है। पहले चरण में आँखें खुली हुई, बाहर की ओर देखती हैं और दूसरे चरण में मानसिक परदे को देखती हैं। नीचे जिस चित्र का नमूना दिया गया है उसका उपयोग इस अभ्यास में किया जा सकता है।





विधि

पहला चरण – चित्र को एक हाथ की दूरी पर आँखों के समानांतर रखें। कागज पर लिखे गये शब्द के बीच के छोटे बिंदु पर त्राटक करें।
अब कागज पर लिखे गये शब्द पर देखें।
उसे देखते रहें और 60 सैकण्ड तक आँखों को हिलाएँ नहीं।
बीच के बिंदु पर दृष्टि को टिका दें।

दूसरा चरण – एक सैकण्ड के लिए आँखें बंद करें।
इसके बाद आँखें खोल लें और कागज पर लिखे शब्द के नीचे के बिंदु को देखें।
उसका प्रतिदृश्य आयेगा और जायेगा।
यह दृष्टि की सामान्य प्रक्रिया है, इसमें कोई चमत्कार नहीं है।
इसे दुहरायें। बिंदु को देखें। आँखें बंद करें।
अब शब्द के नीचे दिये गये बिंदु को देखें। पुन: आँखें बंद कर लें। कागज को नीचे रख दें। आँखें बंद करें और देखें कि क्या होता है।

तीसरा चरण – अब एक साथ ॐ का उच्चारण करें।
पूरक करें लेकिन अंदर उसी बिंदु को देखते रहें।
ॐ ॐ ॐ।
अब अभ्यास को समाप्त करें और आँखें खोल दें।

स्टॉप और लिखो

इस अभ्यास से स्पर्श की अनुभूति विकसित होती है। मान लें कि यह दिन का वह समय है जब हम थोड़ा जाग कर ऊर्जा से ओतप्रोत होने का अनुभव करना चाहते हैं। इसलिए हम लिखने का काम करेंगे, लेकिन ब्लैकबोर्ड की जगह हम अपनी पीठों का उपयोग करेंगे।

विधि

पहला चरण – इधर-उधर कहीं भी घूमो। कुछ देर बाद मैं कहूँगा 'स्टॉप'। आज आप चलते हुए विभिन्न पेशेवर लोगों की नकल करेंगे। उदाहरण के लिए, टाइपिस्ट, चित्रकार या ऐसे ही कुछ और। इनमें से एक आपका व्यवसाय है और चलते हुए आप उसकी नकल करेंगे। चलते रहिए और साथ ही प्रदर्शित करते रहिए कि आप एक व्यवसाय में संलग्न हैं।

दूसरा चरण – स्टॉप। अब आप अपने बगल के मित्र को बताएँ कि आप क्या कर रहे हैं और उसे अपने काम के विषय में बतायें।

तीसरा चरण – स्टॉप। अब दोनों साथियों में से एक अपनी पीठ को दूसरे की ओर घुमा दे। पीठ एक ब्लैकबोर्ड के समान है, लेकिन इसे अच्छी तरह साफ किया जाना है। इसलिए बोर्ड को अच्छी तरह रगड़ें। (अपने मित्र की पीठ की मालिश करने का यह एक अच्छा तरीका है)।

अब आप लिखेंगे। यह स्पर्शीय सजगता का एक अच्छा अभ्यास है। अपनी अंगुली से पीठ पर एक अक्षर लिखें। दूसरा व्यक्ति उस अक्षर को गायेगा। अक्षरों को लिखते समय बोर्ड को बीच-बीच में साफ करना न भूलें।

चौथा चरण – स्टॉप। अब भूमिका बदल लें। जो पहले ब्लैकबोर्ड था वह अब दूसरे की पीठ पर कुछ अक्षर लिखेगा।

लाभ – इस अभ्यास के बाद बच्चे अत्यंत सक्रिय और जीवंत अनुभव करते हैं।

स्वर वर्णों का उच्चारण

इस अभ्यास से स्पर्श की सजगता आती है और शिथिलीकरण होता है।

विधि

स्वर वर्णों का उच्चारण करते समय अपने हाथों को अपने सिर, पसली, पीठ, उदर, छाती, गले तथा अन्य भागों पर ले जायें और देखें कि वर्णों की ध्वनि कहाँ सबसे अधिक गूंजती है।

हर वर्ण का उच्चारण इसी प्रकार करें।

ॐ मंत्र के साथ वृत्त में घूमना

इस अभ्यास से एकाग्रता और समूह की सजगता का विकास होता है।

विधि

तीन वृत्त बना लें। बाहर के बड़े वृत्त वाले लोग दक्षिणावर्त्त दिशा में अ-अ-अ के उच्चारण के साथ घूमेंगे। बीच वाले वृत्त के लोग वामावर्त्त दिशा में ऊ-ऊ-ऊ के उच्चारण के साथ घूमेंगे। अंदर के छोटे वृत्त वाले दक्षिणावर्त्त दिशा में म-म-म के उच्चारण के साथ घूमेंगे। उसके बाद धीरे-धीरे चलने की गति कम होती जायेगी और चलना बंद हो जायेगा, लेकिन उच्चारण कुछ देर चलता रहेगा।

आसन और ध्वनि का समन्वयन

इस अभ्यास का उद्देश्य बच्चे की सजगता और स्मरणशक्ति का विकास करना है। बच्चों को अपने स्वयं के आरोग्य के लिए योग सीखना चाहिए। यहाँ हमने हठ और नाद योग को मिला कर ऐसे अभ्यास का विकास किया है जिससे सजगता और स्मरणशक्ति का विकास किया जा सके।

विधि

पहला चरण – यहाँ हम आसनों का और ध्वनि का एक साथ अभ्यास करेंगे। अ-अ-अ की ध्वनि के साथ ताड़ासन करें। आँखें बंद कर अ-अ-अ की ध्वनि सुने और उस आसन का मानस दर्शन करें।

दूसरा चरण – अब एक-पाद-प्रणामासन करें। वृक्ष के समान एक पैर पर खड़े हो जायें।

आँखें बंद कर ई-ई-ई की ध्वनि को सुनें और इस आसन का मनोदर्शन करें।

तीसरा चरण – तीसरा आसन गरुड़ासन है। यह उ की ध्वनि क साथ किया जाएगा। फिर आँखें बंद कर उ-उ-उ की ध्वनि सुनें और उस आसन का मानस दर्शन करें।

चौथा चरण – चौथा आसन दोलासन है। यह ओ की ध्वनि से संबद्ध है। आँखें बंद कर ओ-ओ-ओ की ध्वनि सुनें और उस आसन का मानस दर्शन करें।

अब इधर-उधर घूमें और जब मैं इन ध्वनियों में से किसी एक का उच्चारण करूँ तो आप उससे संबद्ध आसन करें।

शीघ्रता से चलें और इन ध्वनियों को सुनने पर रुकें और सम्बद्ध आसन करें।

मेज के सामने बैठना

यह अभ्यास पीठ को सीधा करने में सहायक होता है। हम एक ऐसा अभ्यास करने जा रहे हैं जिसे कुर्सी पर ही बैठ कर किया जाता है। कक्षाओं के लिए ऐसे अभ्यास चुने जाने चाहिए जिन्हें कुर्सी पर बैठ कर या मेज-कुर्सी के बीच खड़े हो कर किया जा सके।

बच्चे अक्सर कहते हैं कि इस अभ्यास से उन्हें थोड़ी-सी तकलीफ होती है। जब मैं उन्हें कहती हूँ, 'तो तुम लोग इसे मत करो।' तब वे विरोध करते हैं और कहते हैं कि वे इसे करना चाहते हैं। मैं उन्हें याद दिलाती हूँ कि इससे

उन्हें तकलीफ होती है, तब उनका जवाब होता है, 'हाँ, लेकिन यह हमारे लिए लाभदायक है।' इस पर हम सब हँसते हैं।

विधि

पहला चरण – सीधे बैठ जायें। अब थोड़ा सामने की ओर झुक कर, दोनों मुट्ठियों को गले के दोनों बगल में कान के ठीक नीचे रखें। यदि सामने डेस्क है तो छाती को उस पर धीरे से टिकाया जा सकता है।

कल्पना करें कि सिर अपने साथ मुट्ठियों को खींच रहा है। (सिर को पीछे की ओर धकेलें।) अब कल्पना करें कि मुट्ठियाँ सिर को आगे खींच रही हैं लेकिन सिर उसे रोक रहा है।

अब अपनी केहुनियों को मोड़ कर पंख का रूप दें। स्कंध-फलकों को जितना संभव हो पीछे की ओर धकेलें और मुस्करायें।

दूसरा चरण – अब पूरक करें और जितना संभव हो उतना सीधा होकर बैठें, एक छाते की तरह सीधा।

रेचक करें और सिर को सामने की ओर ठेलें, लेकिन सिर मेज से सटे नहीं, उसमें केवल छाती का स्पर्श होना चाहिए।

तीसरा चरण – पूरक करें, सीधा बैठें, कंधों को सीधा रखें।

बलपूर्वक रेचक करें और सिर को नीचे झुका दें। उसके बाद हाथों को नीचे कर लें।

छिद्रयुक्त गुब्बारा

निम्नलिखित अभ्यास पीठ को तनावमुक्त करते हैं।

विधि

बैठ कर या खड़े हो कर पैरों को एक-दूसरे से थोड़ा अलग कर लें।

जब आप नाक से पूरक करते हैं तो कल्पना करें कि आप एक गुब्बारा या बड़े टायर हैं जिसे हवा से भरा जा रहा है। (3-4 बार लययुक्त तरीके से अंतर्श्वसन करें)।

अब मान लें कि संयोगवश गुब्बारे या टायर में छेद हो गया है।

आप जब शरीर के ऊपरी भाग को आगे झुका कर अपने मुँह से रेचक करें, स्स्स्स... के साथ हवा बाहर निकलती है।

प्रकारान्तर– कल्पना करें कि आप अत्यंत क्लांत हैं। आपकी पीठ झुकी हुई है, मैं पंप से आप में हवा भरने जा रही हूँ ताकि आपमें स्फूर्ति आ जाये, आप प्रोत्साहित हो जायें।

रेचक करें, फिर पूरक करें - पंप, पंप, पंप, पंप, पंप।

जितनी बार पंप किया जाये उतनी बार थोड़ा सीधे हो जायें।

मुँह से रेचक करें।

और पीठ पुनः झुक जाती है।

इस बार विपरीत प्रक्रिया होगी।

हम लगातार पूरक करते हैं, और धीरे-धीरे सीधे हो कर बैठ जाते हैं।

और झटकों के साथ रेचक करते हैं : हा-हा-हा-हा-हा।

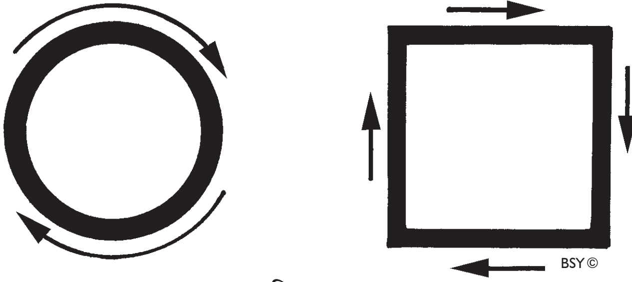
हर झटके के साथ थोड़ा-थोड़ा आगे झुकते जाते हैं।

उसके बाद पूरक करें और अनुभव करें कि आप स्फूर्ति से भर गये हैं।

चित्रों के साथ श्वसन

इन विधियों का उद्देश्य कल्पना और श्वसन करने की सही विधि का विकास करना है। यहाँ हम योग की आदर्श श्वसन विधियों का उपयोग कर रहे हैं। बच्चों को चित्र पसंद आते हैं, इसलिए इस अभ्यास में श्वसन के लिए हम चित्रों एवं कल्पना का उपयोग करते हैं। कल्पना करें कि आप किस प्रकार बच्चों को श्वसन करना सिखायेंगे। पहले बच्चे को बताना है कि वह श्वास लेता है और ये विधियाँ उसे श्वसन के प्रति सजग बनाने के लिए तैयार की गयी हैं। कुछ बच्चे मौन से, आँखें बंद करने से या शिथिलीकरण से चिंतित हो सकते हैं। जब आप इसे आरंभ करेंगे तो आप देखेंगे कि कुछ बच्चों को यह पसंद नहीं आ रहा है। वे भयभीत होते हैं, इसलिए ऐसा नहीं मान लेना चाहिए कि सभी बच्चे वयस्कों की तरह शांति पसंद करेंगे।

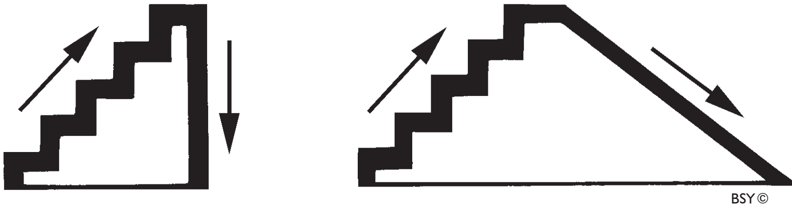
आप बच्चों को श्वसन करना सिखाने के लिए उन्हें एक चित्र देखने के लिए कह सकते हैं। श्वसन की प्रक्रिया की सजगता विकसित करने के लिए आप किसी भी वस्तु का उपयोग कर सकते हैं। बच्चे अपनी अंगुलियों से इन चित्रों की रूपरेखा भी बना सकते हैं क्योंकि बच्चों को स्थूल वस्तुओं की आवश्यकता होती है। उनका मन अभी तक अमूर्त को ग्रहण नहीं कर पाता है। वे देखना, अनुभव करना, स्पर्श करना और सूँघना चाहते हैं। बच्चों को श्वसन के प्रति सजग करने के लिए नीचे कुछ विधियों का वर्णन किया जा रहा है –



चित्र 1

विधि 1 – वृत्त या चतुर्भुज के अनुरूप श्वसन

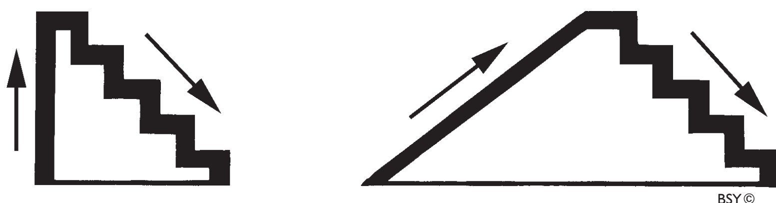
श्वसन एक वृत्त के समान है।
वृत्त के चारों ओर पूरक और रेचक करें, आधी दूरी तक पूरक और शेष दूरी पर रेचक।
(आप चतुर्भुज का भी प्रयोग कर सकते हैं, चित्र 1 देखें)



चित्र 2

विधि 2 – सीढ़ीनुमा श्वसन

चित्र 2 में दिखाई गई आकृतियों को देखें।
पहला आकृति सीढ़ी की है।
पूरक के साथ सीढ़ी पर चढ़ें।
रेचक के साथ लिफ्ट से उतरें।
हमलोग इस विधि का विपरीत अभ्यास भी कर सकते हैं। (चित्र 3 देखें)
पूरक के साथ लिफ्ट या एस्केलेटर पर चढ़ें।
रेचक के साथ सीढ़ी से उतरें।



चित्र 3

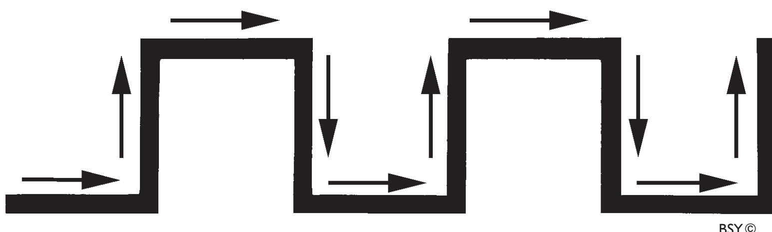
विधि 3 – श्वसन और पेंसिल से अंकन

पहला चरण - वृत्त का अंकन

वृत्त (चित्र 1) में ऊपर की ओर जाते समय बोलें, 'मैं श्वास ले रहा हूँ।'

वृत्त में नीचे उतरते समय बोलें, 'मैं श्वास छोड़ रहा हूँ। मैं यह जानता हूँ।'

अभ्यास के लिए टिप्पणी – थोड़ी देर बाद बच्चों को यह अनुभव कराया जा सकता है कि पूरक और रेचक के बीच खाली समय रहता है, बिल्कुल समुद्र की तरंग की तरह। जब समुद्र में तरंग उठता और गिरता है, तो एक क्षण ऐसा आता है जब उसमें कोई गति नहीं होती है। श्वसन के साथ भी यही होता है। यह एक बड़ी तरंग के समान होता है।



चित्र 4

दूसरा चरण – किला बनाना

उसके बाद ऊपर दिये गये चित्र के समान किला बनायें और उसके साथ पूरक और रेचक करें।

पूरक, रुकें! रेचक, रुकें! पूरक, रुकें! रेचक, रुकें!

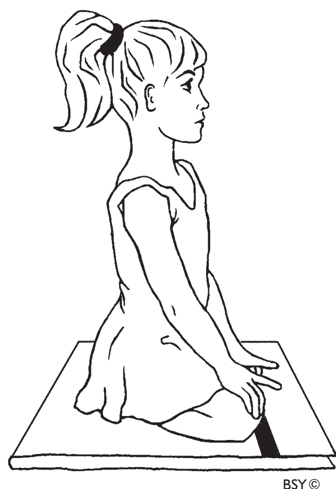
अभ्यास के लिए टिप्पणी – किले की कल्पना करना बच्चों के लिए बहुत रोचक होता है और वे श्वसन के साथ इसे वास्तव में चित्रित कर सकते हैं। हाथ में कलम लेकर श्वास लेते समय वे चित्र बना सकते हैं और फिर रुक

जायें। रेचक के समय भी चित्र बनायें और फिर रुक जायें। यह भी कुछ करते समय नियमित रूप से श्वास लेने का एक तरीका है।

हाथों या पैरों का उपयोग करते हुए नाड़ी शोधन

श्वसन की सभी विधियों में से सबसे मूल्यवान् है नाड़ी शोधन प्राणायाम। यह इड़ा एवं पिंगला नाड़ियों के बीच संतुलन कायम करता है और पीनियल ग्रंथि को भी स्वस्थ रखता है। शोध से यह पता चला है कि बच्चों के मस्तिष्क के दोनों भागों को सक्रिय रखने वाले अभ्यासों को करना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए नाड़ी शोधन प्राणायाम अद्भुत अभ्यास है।

मैं जानती हूँ कि यह अभ्यास अति उत्तम है लेकिन बच्चों के लिए यह कठिन एवं उबाऊ भी है। इसके अतिरिक्त एक समस्या और है। प्राय: आप पायेंगे कि कक्षा के आधे से अधिक बच्चों की नाक ठंढ या किसी और कारण से बंद है। इसलिए हमें नाड़ी शोधन करने का कोई दूसरा उपाय ढूँढ़ना चाहिए। हमने कुछ ऐसे अभ्यास ढूँढ़े हैं जिनमें नासिकाओं को क्रमश: बंद करने और खोलने की जरूरत नहीं पड़ती।



विधि

वज्रासन में हाथों को घुटनों पर रख कर बैठें और अंगुलियों का उपयोग करते हुए नाड़ी शोधन का अभ्यास करें।

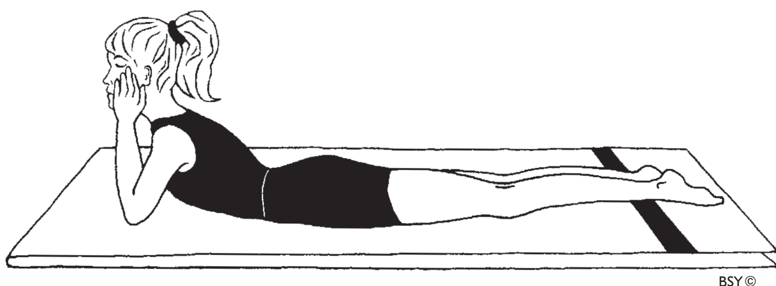
पूरक के साथ दाहिनी तर्जनी अंगुली को ऊपर उठायें, रेचक के साथ बायीं तर्जनी अंगुली को नीचे कर लें।

पूरक के साथ बायीं तर्जनी अंगुली को ऊपर उठायें, रेचक के साथ दाहिनी तर्जनी अंगुली को नीचे कर लें।

इसी क्रम से अभ्यास करें।

प्रकारान्तर 1 – आप एक के बाद एक सभी अंगुलियों का उपयोग कर सकते हैं। यह थोड़ा कठिन होगा क्योंकि इसमें अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होगी।

प्रकारान्तर 2 – इसमें आप अंगुलियों को उठाने के बदले हाथों को उठाकर अभ्यास कर सकते हैं।



(प्रकारान्तर 3)

प्रकारान्तर 3 – इसी अभ्यास को पैरों के साथ भी किया जा सकता है। मकरासन में लेट जायें। पूरक के साथ दाहिने पैर को उठायें, रेचक के साथ पैर को धीरे-धीरे नीचे रखें।

पूरक के साथ बायें पैर को उठायें, रेचक के साथ पैर को धीरे-धीरे नीचे रखें।

अभ्यास के लिए टिप्पणी – यह दोनों पैरों और श्वसन के बीच का छोटा-सा खेल है। इस खेल के साथ बच्चे कोई गीत भी सुन सकते हैं।

सजगता को निर्देशित करना

इस अभ्यास का उद्देश्य एकाग्रता का विकास तथा सजगता का निर्देशन है। दो व्यक्ति कक्षा के दो छोर पर खड़े होकर अलग-अलग कहानियाँ एक साथ पढ़ते हैं। यह निश्चय किया जाता है कि दाहिनी ओर पढ़ी जाने वाली कहानी को ही सुनना है। इसलिए छात्रों को अपने दाहिने कान की हल्के

से मालिश कर, ऊपर-नीचे और बगल में खींच कर यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वह कान सुन सकता है। अब नीचे दिये गये निर्देशों का अनुसरण करें –

विधि

चरण 1 – दाहिनी ओर से पढ़ने वाले व्यक्ति को सुनें। (कहानियों को कुछ मिनट पढ़ने दें) स्टॉप।

चरण 2 – अब दूसरे कान की मालिश करें, लेकिन दाहिनी ओर की कहानी को ही सुने। स्टॉप।

अभ्यास के लिए टिप्पणी – जैसा कि शास्त्रों में कहा गया है, सारथी घोड़ों को हाँकता है। मन (सारथी) यह निर्णय करता है कि इन्द्रियों (घोड़ों) को क्या आत्मसात् करना है। मन ही सबको निर्देश दे रहा है। लेकिन यह स्वत: नहीं होता है। आप को यह निर्णय लेना है कि आप एक को सुनना चाहते हैं, दूसरे को नहीं।

सूरज और चाँद को देखना

यह अभ्यास एकाग्रता, स्मरणशक्ति और श्वसन में संतुलन का विकास करता है, साथ ही यह इड़ा और पिंगला, चाँद और सूरज, चित्त और प्राणशक्ति के बीच भी संतुलन कायम करता है। इस विधि में एक चित्र के सहारे नाड़ीशोधन और इसके साथ ही चित्र के केंद्र पर त्राटक किया जाता है।

विधि

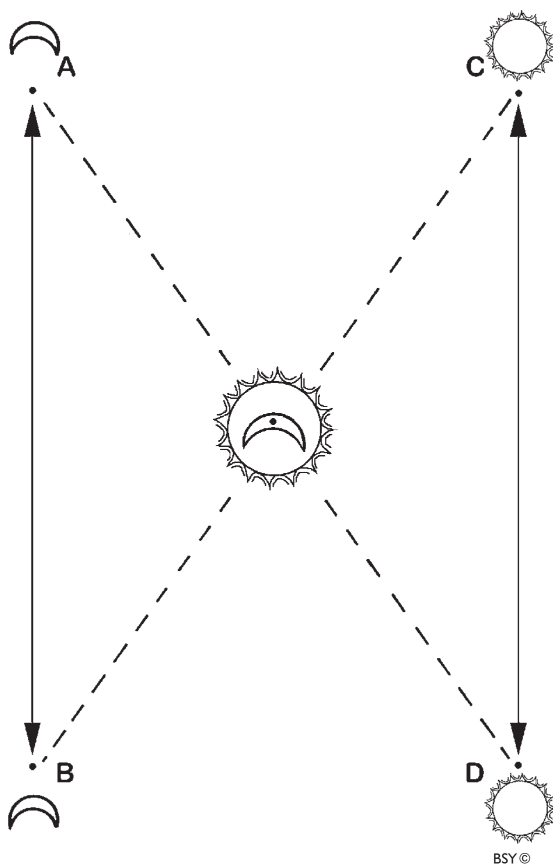
सूरज और चाँद के चित्र को देखें।

कार्ड के केंद्र पर स्थित सूरज और चाँद को देखें और यह भी देखें कि आप दाहिनी और बायीं बगल में अंकित रेखाओं को देख पा रहे हैं या नहीं।

आँखों को कार्ड के केंद्र पर स्थित सूरज और चाँद पर टिकाये रखें।

पूरक के साथ बायीं ओर नीचे से ऊपर जायें और रेचक के साथ बिंदु-रेखा के सहारे नीचे दाहिनी ओर के सूरज तक जायें। ('बी' से 'ए' और फिर 'ए' से 'डी')

पूरक के साथ नीचे से ऊपर सूरज तक जायें और रेचक के साथ बिंदु-रेखा के सहारे नीचे बायीं ओर के चाँद तक जायें। ('डी' से 'सी' और फिर 'सी' से 'बी')



पुनः पूरक के साथ नीचे से ऊपर चाँद की ओर जायें, रेचक के साथ नीचे की ओर सूरज तक जायें। ('बी' से 'ए'; 'ए' से 'डी')

फिर से पूरक के साथ ऊपर सूरज तक जायें और रेचक के साथ नीचे की ओर चाँद तक जायें। ('डी' से 'सी'; 'सी' से 'बी')

अब, बायीं ओर रेचक करने के बाद अभ्यास बंद कर दें। अपनी हथेलियों को सिर से ऊपर ले जाकर आपस में इतना रगड़ें कि वे गरम हो जायें। हथेलियों को आँखों पर रखें और धीरे से सिर को बायें से दायें घुमायें। वह गीत गुनगुनायें जो आपको बचपन में पसंद था। हाथों को नीचे ले जायें और आँखें खोल लें।

केवल पाँच मिनट तक ही यह अभ्यास करें।

शिथिलीकरण एवं रचनात्मक मानस दर्शन के अभ्यास

यहाँ दो विधियाँ दी गयी हैं। बच्चों के लिए योगनिद्रा के अभ्यास को रूपांतरित किया जाना चाहिए। इसे शीघ्रता से समाप्त किया जाना चाहिए क्योंकि बच्चे वयस्कों से अधिक गहराई में चले जाते हैं और यदि वे अधिक गहराई में चले जाते हैं तो उन्हें वापस बुलाने में कठिनाई होती है। इसलिए इस अभ्यास संक्षिप्त ही होना चाहिए और बीच-बीच में उन्हें सोने से मना करते रहना चाहिए।

विधि 1 – योग निद्रा

चरण 1 – तैयारी

अपने चश्मे उतार दें।
यदि संभव हो तो जमीन पर शवासन में लेट जायें।
या अपनी कुर्सी पर आराम से बैठ जायें, हाथों को जाँघों पर रख लें और कंधों को ढीला छोड़ दें।
पूर्णत: शिथिल हो जायें और अपनी आँखें बंद कर लें।
स्वयं को अधिक-से-अधिक आरामदायक स्थिति में ले आयें।

चरण 2 – ध्वनियों की सजगता

सबसे पहले जमीन पर अपने शरीर का अनुभव करें।
आप यहाँ इस कमरे में हैं।
आज ... वार है (सप्ताह का दिन)।
बाहर की ध्वनियों को सुने।
एक बड़े वृत्त की कल्पना करें।
आप जिन ध्वनियों को सुन रहे हैं, उन्हें उस वृत्त पर सजायें।
उदाहरण के लिए एक कार की ध्वनि है।
उसे वृत्त पर रखें।
मानो वह कार उस वृत्त पर चल रही है।
उस वृत्त के अंदर दूसरा वृत्त है।
इसका भी केंद्र पहले वाले वृत्त पर ही है।
दूसरी ध्वनि को सुने और उसे दूसरे वृत्त पर स्थित करें।
एक और वृत्त सबसे अंदर तथा उस पर तीसरी ध्वनि।
मैं तीन प्रकार की ध्वनियाँ उत्पन्न करूँगा।

पहली ध्वनि (हथेलियों को रगड़ने की)
दूसरी ध्वनि (चहलकदमी करने की)
तीसरी ध्वनि (जीभ से टिकटिक करने की)
कृपया ध्वनियों को याद रखें।
(ध्वनियों को दुहराया जाता है)।
अब ध्वनियों को याद करें।
उन्हें वृत्तों पर जीवंत बनायें।
अब वृत्त के केंद्र में एक अन्य ध्वनि।
आपकी श्वास। यह केंद्र में है।

चरण 3 – स्पर्श की सजगता

अब जमीन पर अपने शरीर का अनुभव करें।
कल्पना करें कि एक तितली उड़-उड़ कर आपके शरीर के विभिन्न भागों पर बैठती है।
अपने दाहिने हाथ पर तितली के स्पर्श का अनुभव करें।
अपने सिर के ऊपर।
अब अपनी गर्दन पर।
अपने दाहिने कंधे पर।
अपने बायें कंधे पर।
अपनी नाक पर।
अपने सिर पर।

चरण 4 – मानस दर्शन

अब तितली फूलों से भरे एक पेड़ की ओर उड़ जाती है।
ओह, एक फूल पेड़ से गिर रहा है।
नहीं, यह फूल नहीं बल्कि तितली है जो फिर से उड़ रही है।
आप उस पेड़ के नीचे हैं और पत्तों के झुरमुट से आसमान को देख रहे हैं।
आप पत्तियों से श्वास के साथ ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं।
आप प्रसन्न हैं।
आप क्या देखते हैं?
एक रॉकेट।
एक रॉकेट नीचे आ रहा है।
एक रॉकेट आपके निकट उतर रहा है।

ओह, अद्भुत है यह!
आप उस रॉकेट में किसे देखते हैं? इ.टी.! इ.टी. बाहर आ रहा है।
आप उसे पहले से ही जानते हैं।
वाह! वह आपके पास आ रहा है और आप भयभीत नहीं हैं।
इ.टी. आपसे पूछ रहा है कि क्या आप उसके ग्रह पर जाना पसंद करेंगे।
आप कहते हैं, 'नहीं, मैं नहीं जा सकता।'
वह कहता है, 'कोई बात नहीं, आओ, अपने घर को केवल ऊपर से देख लो।' तब आप तैयार हो जाते हैं।
इ.टी. के साथ रॉकेट के अंदर जायें; आप बहुत खुश हैं।
रॉकेट ऊपर जाता है और आप अपने घर को देखते हैं।
आप अपनी माँ को देखते हैं।
आप अपने परिवार को ऊपर से देखते हैं।
अब नीचे लौट आने का समय हो गया है।
रॉकेट नीचे आ जाता है और इ.टी. आपसे विदा ले रहा है।
आप जीवन से बहुत खुश हैं।
तनावमुक्त जीवन जीने के कारण आप बेहद खुश हैं।

चरण 5 – अभ्यास की समाप्ति

धीरे-धीरे अपनी अंगुलियों, हाथों और पूरे शरीर को हिलायें।
धीरे-धीरे बैठ जायें।
धीरे-धीरे बैठ कर अपनी आँखें खोल दें।
अब एक साथ ॐ का उच्चारण करें।
ॐ ॐ ॐ।

हरि ॐ तत्सत्

विधि 2 – अपने मनपसंद रंग को आत्मसात् करना

चरण 1 – तैयारी

पीठ के बल लेट जायें।
कुछ क्षणों के लिए आप जमीन के स्पर्श का अनुभव करें।
अनुभव करें कि आपसे जड़ें निकल कर जमीन में जा रही हैं।
आप जमीन में गड़ गये हैं।

चरण 2 – मानस दर्शन

कल्पना करें कि समुद्र में आप एक छोटे-से द्वीप हैं।

नीले आसमान के नीचे ताड़ के पेड़ों के साथ एक छोटा द्वीप।

और आपका शरीर एक ऐसा द्वीप है जिसमें ऊँचे-नीचे गड्ढे हैं, खाइयाँ हैं, खाड़ियाँ हैं।

आपके केश जंगल हैं और आपकी दोनों आँखें दो सुंदर झील हैं।

आपकी अंगुलियों के बीच छोटे-छोटे सुंदर बंदरगाह हैं।

कल्पना करें कि आप समुद्र की लहरों की आवाज सुन रहे हैं और ये लहरें आपकी श्वासें हैं।

सात लहरों या श्वासों को गिने जिन्हें आप सुन पा रहे हैं।

जब यह पूरा हो जाये तब आप कल्पना करें कि आप अपने द्वीप से ऊपर तैर रहे हैं और आप उसे ऊपर से देख रहे हैं।

आपके केशों में हवा लग रही है और आप मुस्कुरा रहे हैं।

चरण 3 – रंगों की सजगता

आप तैर रहे हैं और एक इंद्रधनुष के पास पहुँच जाते हैं।

आप इंद्रधनुष के रंगों में नहाने जा रहे हैं।

देखें कि आपको कौन-से रंग में नहाना है।

लाल, कल्पना करें कि आप पूरी तरह लाल हो गये हैं और आप लाल में तैर रहे हैं।

नारंगी, पीला, हरा, आसमानी, नीला, बैंगनी, सुनहरा, सुनहरा रंग ... विराम।

अब मैं सभी के नाम दुहराउँगा और आप उनमें से अपनी पसंद का रंग चुन लें।

सुनहरा रंग,

बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, नारंगी, लाल ... विराम।

चरण 4 – श्वास की सजगता

जमीन पर पड़े रहते हुए भी कल्पना करते जायें कि आप अभी भी अपने मनपसंद रंग में नहा रहे हैं।

आप उसे श्वासों में ले रहे हैं।

प्रश्वास के समय यह रंग आपके पूरे शरीर में फैल जाता है।

जब आप श्वास लेते हैं तो यह बाहर से अंदर आता है।

जब आप श्वास छोड़ते हैं तो यह आपके हाथों, पैरों और आपके पूरे शरीर में फैल जाता है।

यह आपके सिर और गर्दन में भी फैल रहा है।
अब अनुभव करें कि आप में अपने मनपसंद रंग की विशेषता आ गयी है।
इसने अपने गुण आप में डाल दिये हैं।
और जब आप उठते हैं तो आप में वह गुण रह जाता है।
आप अपने मनपसंद रंग की सुंदरता और ताजगी का अनुभव करें।
हो सकता है कि कल आपको दूसरा रंग पसंद आये, लेकिन आज तो आप इसी रंग में नहा लें।

चरण 5 – भावनाओं का अनुभव

धीरे-धीरे इस कल्पना को समाप्त करें।
अनुभव करें कि आप कितने स्वस्थ हैं।
किसी ऐसे समय को याद करें जब आप बहुत खुश थे, क्योंकि आपने कुछ आनंदप्रद या कुछ कठिन हुनर सीखा था।
आपको यह जानकर कितना अच्छा लगा था कि आप अंतत: उस चीज को कर सकते थे।
और आपके माता-पिता ने कैसे आपको यह कर पाने के लिए बधाई दी थी।
यह भावना आप अपने साथ रखने वाले हैं।

चरण 6 – अभ्यास की समाप्ति

धीरे-धीरे अपनी अंगुलियों को हिलायें। धीरे-धीरे अपने पूरे शरीर को हिलायें और अपनी आँखें खोल कर बैठ जायें।

हरि ॐ तत्सत्

बच्चों के साथ इन विधियों का प्रयोग

शिक्षक को बच्चों के सत्रों में रोचकता और विविधता लाने का प्रयास करना चाहिए ताकि उनकी प्रेरणा और उनके उत्साह में कमी नहीं आये। अभ्यासों को हमेशा इस प्रकार प्रस्तुत किया जाना चाहिए कि उनमें रचनात्मक कल्पनाशीलता एवं रूपांतर हों। ऐसे अनेक अभ्यास हैं जिन्हें विभिन्न रूपों में प्रस्तुत किया जा सकता है।

स्कूल के बच्चों में सबसे बड़ी समस्या है उनकी शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा का अपव्यय। अपने भीतर स्थिरता और केंद्रीकरण की कमी के कारण ऐसा होता है। मंडल एक सार्वभौम प्रतीक होता है जो आकृतियों, रंगों, ध्वनियों

इत्यादि से बनता है। इन ज्यामितीय आकृतियों पर ध्यान एकाग्र करना बच्चों को स्वयं को केंद्रित करने में मदद करता है और गणित, ज्यामिति और त्रिकोणमिति की पढ़ाई में भी सहायता करता है। बच्चों के द्वारा शारीरिक रूप से ज्यामितीय आकृतियाँ बनाना, जैसे, अपने स्थान से ही एक वृत्त में 60 डिग्री पर, फिर 180 डिग्री पर घूमना ताकि वह ठीक विपरीत दिशा की ओर घूम जाये, इत्यादि आवश्यक है। मानसिक रूप से बाधित बच्चों को कम्प्यूटर के द्वारा उच्चतर गणित सिखाने वाले शिक्षक अंततः इन विधियों के महत्त्व को समझने और इन्हें लागू करने लगे हैं।

यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि बच्चा वयस्कों की अपेक्षा कहीं अधिक कोमल और नाजुक होता है। निम्नलिखित मामलों में विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए –

- मेरुदण्ड को मोड़ने के पहले बच्चे को खड़े होने और बैठने की सही भंगिमा सीख लेनी चाहिए।
- पीछे की ओर मुड़ कर किये जाने वाले आसनों से पहले बच्चे के लिए कूल्हों को थोड़ा झुकाना आवश्यक है।

जो भी शिक्षण में संलग्न हैं वे जानते हैं कि हमें सरल से कठिन विधियों की ओर क्रमबद्ध ढंग से आगे बढ़ना चाहिए। मोटे तौर पर दो मुख्य अवस्थाएँ हैं –

1. शरीर के विभिन्न अंगों, स्वाभाविक श्वास, मानसिक स्फूर्ति और तनावमुक्त होने की सजगता की प्राथमिक अवस्था। यह स्पष्ट है कि व्यक्ति जिस बात को नहीं जानता है, उसका उस पर प्रभाव भी नहीं पड़ेगा।
2. अपने ऊपर सक्रियता और गहराई से अभ्यासों का प्रयोग।

बच्चे के व्यक्तित्व के सभी पक्षों में एक साथ सामंजस्य लाया जाना चाहिए। इसलिए शरीर या मन पर अलग-अलग काम करना गलत होगा। सारी गतिविधियाँ समन्वित होनी चाहिए। मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से समग्रतः एक होता है; उसके शरीर, भावनाओं और मन के बीच एक पारस्परिक क्रिया होती रहती है। इस बात को ख्याल में रखते हुए ही ये सब विधियाँ तैयार की गयी हैं।

आसन परिचय

जब आप बच्चों को योग की शिक्षा देने की बात सोचते हैं तो कम-से-कम शारीरिक संरचना एवं शरीर विज्ञान का मौलिक ज्ञान होना आवश्यक है। शिक्षक को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसके और छात्रों के शरीर दो अलग-अलग अवस्थाओं में हैं, इसलिए उसके लिए यह समझना आवश्यक है कि बच्चे में शारीरिक एवं ज्ञानात्मक विकास किस प्रकार होता है।

बच्चों में शारीरिक विकास की प्रक्रिया बचपन से किशोरावस्था तक निरंतर चलती रहती है। जीवन के पहले दो वर्षों में यह प्रक्रिया अत्यधिक तीव्रता से होती है और बचपन के मध्य भाग में इसकी गति धीमी हो जाती है। बाद में यौवनारंभ के साथ शरीर का अचानक विकास होने लगता है और वयस्क लंबाई प्राप्त हो जाने पर यह बंद हो जाता है। टैनर और उनके सहयोगियों ने बायीं कलाई तथा हाथ के एक्स-रे का हड्डियों के वृद्धि और विकास के निर्धारण की विधि के रूप में उपयोग किया है। यौवनारंभ के साथ शरीर में होने वाला क्रियात्मक एवं संरचनात्मक परिवर्तन इसे प्रजनन के योग्य बनाता है। लड़कों तथा लड़कियों, दोनों में ही जीवन के पहले वर्ष में धड़ और अन्य अंगों की मोटाई अधस्त्वचीय वसा के कारण बढ़ने लगती है और फिर बचपन के मध्य भाग में यह घटने लगती है।

जीवन के प्रारंभिक वर्षों में मस्तिष्क का आकार तीव्र गति से बढ़ता है। चाक्षुष प्रणाली के विकास में बोवर तथा अन्य वैज्ञानिकों ने दिखाया है कि कॉरपोरा क्वाड्रिजेमिना कम्प्लेक्स के सुपीरियर कॉलिक्युलाई में अवस्थित प्राथमिक चाक्षुष प्रणाली, जिसे 'व्हेयर विज़न' भी कहते हैं, नवजातों में अत्यधिक क्रियाशील होती है। सहायक 'व्हाट विज़न' मस्तिष्क के विज़ुअल कॉर्टेक्स से संबद्ध होता है। ह्युबेल एवं वीज़ेल ने बताया है कि बिल्लियों में कम अवस्था

में इसका तीव्र विकास होता है। उन्होंने कम उम्र में चाक्षुष प्रणाली के विकास के महत्त्व को और बोधात्मक क्षमताओं पर वातावरण के प्रभाव को दर्शाया है।

अत: हम जिन छात्रों को शिक्षण दे रहे हैं उनके भौतिक शरीर में अभी भी परिवर्तन हो रहे हैं और योगासनों एवं प्राणायाम का उनकी शारीरिक संरचना एवं क्रियाओं पर बिल्कुल सीधा प्रभाव पड़ सकता है।

कई कारणों से वृद्धि में विकार हो सकते हैं। केंद्रीय स्नायु संस्थान, हृदयसंवहनी, श्वसन, वृक्कीय, रक्त संबंधी या पाचन संस्थान में होने वाले विकार वृद्धि को बाधित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त अवसादयुक्त घर का वातावरण भी इस संदर्भ में प्रतिकूल मनोवैज्ञानिक कारण हो सकता है। वृद्धि को अवरुद्ध करने वाली बीमारी जब दूर हो जाती है तो वृद्धि में अपेक्षाकृत अधिक तेजी आ जाती है। वृद्धि की इस तीव्र अवस्था को 'कैच अप' वृद्धि कहते हैं।

योगासनों का वर्गीकरण उनको करने की कठिनाई या अभ्यासों की गत्यात्मकता/स्थिरता के आधार पर किया जाता है। बच्चों को सिखाते समय सबसे पहले सरल, फिर मध्यम प्रकार के और क्रमश: कठिन से कठिनतर आसन बताये जाने चाहिए। बच्चों की कक्षाओं में सिखाये जाने वाले आसनों में मुख्यतया गत्यात्मक अभ्यास होते हैं लेकिन कुछ स्थिर रहने वाले आसन भी सिखाये जाने चाहिए ताकि बच्चे कुछ देर के लिए शांत होकर बैठना भी सीख लें। बच्चा ज्यों-ज्यों बड़ा और परिपक्व होता जायेगा, वह स्वयं स्थिरता वाले आसनों को पसंद करने लगेगा और उनकी माँग करने लगेगा।

गत्यात्मक या स्थिर अभ्यास

गत्यात्मक अभ्यासों से शरीर गत्यात्मक होता है। यद्यपि 'आसन' शब्द का तात्पर्य शरीर की किसी स्थिर भंगिमा से है लेकिन इस पुस्तक में गत्यात्मक अभ्यासों के लिए भी इस शब्द का प्रयोग किया जा रहा है। गत्यात्मक आसनों के इस समूह का उद्‌देश्य मांसपेशियों में वृद्धि करना नहीं, बल्कि शरीर को ढीला करना और शरीर के विभिन्न भागों में रुद्ध रक्त को पुन: संचरित करना है। ये त्वचा और मांसपेशियों को गठीला बनाते हैं, फेफड़ों को शक्ति प्रदान करते हैं और पाचन एवं उत्सर्जन संस्थानों को अधिक क्रियाशील बनाते हैं। ये बच्चों के लिए विशेष रूप से लाभदायक हैं। गत्यात्मक आसनों में सूर्य नमस्कार, चंद्र नमस्कार, योद्धाक्रम, पवनमुक्तासन शृंखला, गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन एवं गत्यात्मक भुजंगासन हैं।

स्थिर आसनों में शरीर में या तो थोड़ी गति होती है या कोई गति नहीं होती है। शरीर एक ही स्थिति में कम या अधिक देर के लिए स्थिर रहता है। इन आसनों का उद्‌देश्य शरीर के सभी आन्तरिक अंगों, ग्रंथियों एवं मांसपेशियों की हल्की मालिश के साथ-साथ स्नायुओं को तनावमुक्त करना भी है। इनका सम्बन्ध विशेष रूप से मन को शांत करने और साधक को योग के उच्चतर अभ्यासों, जैसे प्राणायाम, शिथिलीकरण या एकाग्रता के लिए तैयार करना है। कुछ लोग ध्यान की तैयारी के लिए शरीर को स्थिर और दृढ़ बनाते हैं। इन आसनों में श्वसन की गति सामान्यत: धीमी हो जाती है और साधक अपनी सजगता को शरीर के किसी विशेष भाग पर ले जाता है।

सामान्य सुझाव एवं सावधानियाँ

आसनों का अभ्यास करने के पूर्व कुछ सावधानियाँ बरतने की आवश्यकता है –

श्वसन – जब तक अन्यथा निर्देश न दिया जाये तब तक हमेशा नाक से ही श्वास लें। गत्यात्मक आसनों में श्वास और गतिविधि धीमी, लंबी और समन्वित होती है। स्थिर आसनों के लिए अलग से दिये जाने वाले निर्देशों का अनुसरण करें।

शारीरिक सजगता – गत्यात्मक योगासनों एवं जिमनास्टिक्स की क्रियाओं में गति और शरीर की सजगता का अंतर होता है। शारीरिक सजगता से रहित आसनों का अभ्यास योग नहीं होता है। शारीरिक सजगता आसन के क्रम में ही शिथिलता लाती है। जब तनाव के साथ आसन किया जाता है तो उसका विपरीत प्रभाव होता है। उदाहरण के लिए, यदि सर्वांगासन को तनाव के साथ किया जाता है तो यौन ग्रंथियाँ अत्यधिक उत्तेजित हो जाती हैं जिससे शुक्राणुओं की उत्पत्ति में कमी होने के बदले वृद्धि होने लगती है।

शिथिलीकरण – आसनों के सत्र के पूर्व शवासन का अभ्यास करना चाहिए ताकि शरीर और मन तनावमुक्त हो जायें और भावनाएँ अभ्यासों पर केंद्रित हों। यदि आसन करते समय थकान लगे तो शवासन करें। आसनों का अभ्यास पूरा होने के बाद यदि कोई थकान हो तो उसे दूर करने के लिए 10 से 15 मिनट तक शवासन करें।

क्रम – पहले आसन फिर प्राणायाम और अंत में शिथिलीकरण या ध्यान करें।

अभ्यास का समय – दिन के किसी भी समय में आसनों का अभ्यास किया जा सकता है, केवल भोजन के बाद नहीं किया जाना चाहिए। हालाँकि

सभी योगासनों को करने का सबसे अच्छा समय प्रात:काल है। उस समय वातावरण शुद्ध, शांत और सौर विकिरण से परिपूर्ण होता है। आमाशय एवं आँत क्रियाहीन रहते हैं। मन का चेतन स्तर आने वाले दिन की तैयारी में विचारों से मुक्त रहता है।

अभ्यास का स्थान – अभ्यास स्वच्छ, हवादार कमरे में होना चाहिए जहाँ शांति हो और कोई कीड़ा-मकोड़ा नहीं हो। यदि संभव हो तो अभ्यास घर के बाहर किसी बगीचे में या किसी सुखद वातावरण में करना चाहिए, लेकिन वहाँ की हवा प्रदूषित नहीं होनी चाहिए और हवा तेज या ठंढी भी नहीं होनी चाहिए। कक्षा में अभ्यास आरंभ करने के पहले यह देख लें कि अभ्यास करने के लिए वहाँ पर्याप्त स्थान हो और आस-पास में मेज-कुर्सी इत्यादि नहीं हों। अधिकतर दुर्घटनाएँ किसी वस्तु पर गिरने के कारण होती हैं, न कि आसन करते हुए गिरने से। यदि कक्षा का फर्नीचर जमीन में जड़ा हुआ है तो आसनों को उसी स्थान के अनुसार रूपान्तरित करके किया जाना चाहिए। कुछ अभ्यासों को कुर्सी पर बैठ कर भी किया जा सकता है।

कंबल – तह किये हुए कंबल या छोटे कालीन पर अभ्यास करना चाहिए। फोम, रबर या हवा की गद्दियों का उपयोग नहीं करना चाहिए।

वस्त्र – ढीले, आरामदेह और हल्के वस्त्रों में ही आसन करना चाहिए। अपने चश्मे, घड़ी और कोई ढीला आभूषण हो तो उसे उतार कर रख दें।

खाली आँत और मूत्राशय – आसन के अभ्यास के पूर्व आँतों और मूत्राशय को खाली कर लेना चाहिए।

खाली पेट – आसन तभी करना चाहिए जब पेट खाली हो, इसीलिए सुबह में भोजन से पूर्व आसन करना सबसे अच्छा होता है। भोजन के तीन या चार घंटे के बाद ही आसन करना चाहिए।

भोजन – यद्यपि आसनों के लिए किसी विशेष प्रकार के भोजन का निर्देश नहीं है, लेकिन उचित मात्रा में सामान्य भोजन करना अच्छा रहता है। आम धारणा के विपरीत योग यह नहीं कहता कि आप शाकाहारी हो जायें। लेकिन साधना के उच्च स्तर पर लोगों को ऐसा करने का सुझाव अवश्य दिया जाता है।

यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष रोग से ग्रस्त है तो एक विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार ही भोजन संबंधी निषेधों का अनुपालन किया जाना चाहिए।

तनाव नहीं – किसी भी आसन को करते समय शरीर पर व्यर्थ का दबाव या तनाव नहीं होना चाहिए। नियमित अभ्यास से जोड़ों एवं मांसपेशियों

का कड़ापन दूर हो जायेगा और अत्यन्त कठिन आसन भी सरलता से होने लगेंगे।

सीमाएँ – इस पुस्तक में वर्णित आसन हर आयुवर्ग के स्त्री-पुरुष कर सकते हैं। अनेक आसन तो गंभीर रूप से विकलांग बच्चे भी आसानी से कर सकते हैं।

निषेध – व्रण, यक्ष्मा, हर्निया, स्लिप डिस्क जैसी चिरकालिक बीमारियों के होने पर व्यक्ति को किसी डॉक्टर और अनुभवी योग चिकित्सक की सलाह से ही आसनों को आरंभ करना चाहिए। सिर में चक्कर आने और उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को सिर के बल करने वाले, गत्यात्मक रूप से मेरुदण्ड को मोड़ कर या सिर को घुमाने वाले आसन करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। ऐसा व्यक्ति जिसके कानों से मवाद आती हो, डिटैच्ड रेटिना, दूरदृष्टि इत्यादि की समस्या हो, उसे सिर के बल किये जाने वाले ऐसे आसन नहीं करने चाहिए जिनसे सिर पर जमीन का दबाव पड़ता हो।

आँखों को बंद करना – गत्यात्मक एवं संतुलन कायम करने वाले आसनों को आँखें खोल कर करना चाहिए। आगे बढ़ने पर आँखें बंद रखी जा सकती हैं।

दैनिक अभ्यास – सभी 84 पारम्परिक आसनों का अभ्यास करना आवश्यक नहीं है। आसनों के चयन में संतुलन होना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आसनों के द्वारा ग्रंथियों में सन्तुलित सक्रियता हो। किसी कक्षा के लिए या स्वयं अपने दैनिक अभ्यास के लिए आसनों का चुनाव करते समय छः मुख्य प्रकार के आसनों को सम्मिलित करना चाहिए।

1. सामने की ओर झुकने वाला एक आसन जिससे सामने की ओर मेरुदंड में लचीलापन रहे।
2. पीछे की ओर झुकने वाला एक आसन, जो सामने की ओर झुकने को संतुलित करे।
3. मेरुदंड को मोड़ने वाला आसन जो उसे पार्श्विक संचलन के लिए लचीला बनाये।
4. संतुलनकारी आसन। यह ऐसा महत्त्वपूर्ण तत्त्व है जिसे कभी छोड़ना नहीं चाहिए। संतुलन करने की क्षमता हम बचपन में प्राप्त करते हैं और वृद्धावस्था में इसका क्षय होने लगता है। अनेक डॉक्टर, विशेष रूप से जो वृद्धों का इलाज करते हैं, वे संतुलनकारी आसनों का प्रतिदिन

अभ्यास करने का सुझाव देते हैं ताकि बचपन में प्राप्त हुई वह महत्त्वपूर्ण क्षमता बनी रहे।

5. सिर के बल किये जाने वाले आसन, जिनसे सिर में स्थित ग्रंथियाँ सक्रिय एवं प्रेरित होती हैं और पैरों की ओर प्रवाहित होने वाले रक्त का दबाव विपरीत दिशा में पड़ता है।
6. बैठ कर किये जाने वाला स्थिर आसन, जिससे प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यास में शरीर बिना हिले स्थिर रह सके।

पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन ऐसे आसनों का समूह है जो शरीर को हवा एवं गैसों से मुक्त करता है। पवनमुक्तासन बहुत ही सरल आसनों की श्रृंखला है, फिर भी यह आयुर्वेद में उल्लेख किये जाने वाले त्रिदोष – कफ, वात और पित्त के बीच स्वस्थ सामंजस्य बनाये रखती है।

आयुर्वेद के अनुसार ये त्रिदोष शरीर के सभी क्रियाकलापों का नियंत्रण करते हैं। यदि उनके क्रियाकलापों में कोई अनियमितता उत्पन्न हो जाती है तो शरीर के चयापचय में नकारात्मक प्रतिक्रियायें होने लगती हैं और परिणामत: रोग पनपने लगते हैं।

शारीरिक योग

शारीरिक सजगता के विकास के लिए पवनमुक्तासन सरल अभ्यास हैं। प्रत्येक अभ्यास को करते समय बच्चों को उपयोग में आने वाले शरीर के भागों को अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इन अभ्यासों के क्रम में शरीर के सभी अंगों का उपयोग होता है, इसलिए ऐसा प्रतीत होता है कि संपूर्ण बाह्य शरीर का परीक्षण कराया जा रहा है। शीघ्र ही शरीर के दोनों भागों में विकास का अंतर समझ में आने लगता है। यदि बचपन में ही पवनमुक्तासन आरंभ करा दिया जाता है तो शरीर एवं मस्तिष्क के दायें और बायें, दोनों गोलार्द्धों का समान रूप से विकास सुसाध्य हो जाता है।

पवनमुक्तासन श्रृंखला का अभ्यास बहुत धीरे-धीरे किया जाना चाहिए। चूँकि धीमी गति की क्रियाओं में अधिक मनोयोग की आवश्यकता होती है, इसलिए ये एकाग्रता विकसित करने में मदद करती हैं और इनसे शिथिलीकरण भी स्वत: हो जाता है। प्रारंभ से ही गिनती करने की आदत डालना आवश्यक है।

पवनमुक्तासन में क्रियाएँ सरल होती हैं। सभी अभ्यास धीमी गति से होते हैं, उन्हें सजगता के साथ किया जाता है, ऊर्जा का क्षय करने के लिए जल्दी किये जाने वाले व्यायामों की तरह नहीं जैसा कि हम व्यायामशालाओं या कीप-फिट कक्षाओं में देखते हैं। स्नायुयों, अस्थिबंधों या पेशियों में कभी भी तनाव नहीं होना चाहिए, क्योंकि आसन करते समय उपयोग में आने वाले शरीर के अंग विशेष पर निरन्तर पूरी सजगता होनी चाहिए। योगासनों एवं व्यायामों के बीच सजगता का महत्त्वपूर्ण अंतर होता है।

पवनमुक्तासन श्रृंखला के अभ्यासों को तीन मुख्य भागों में बाँटा गया है – गठिया-निरोधक, वायु-निरोधक एवं शक्तिबंध के आसन।

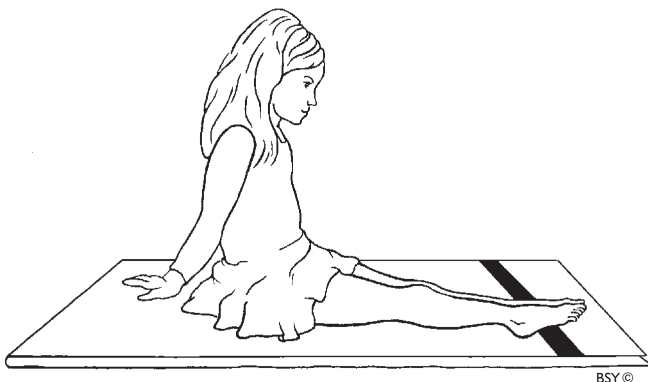
पवनमुक्तासन – 1

गठिया-निरोधक आसन

इन अभ्यासों का शरीर के विभिन्न जोड़ों एवं अंगों पर लाभदायक असर होगा। यद्यपि ये सरल प्रतीत होते हैं, लेकिन अभ्यासी पर इनका सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है। इस समूह के अभ्यासों को संस्कृत में सूक्ष्म व्यायाम कहा जाता है। जोड़ों को ढीला और मांसपेशियों को लचीला करने के लिए दैनिक आसन सत्र का प्रारम्भ इस शृंखला के अभ्यासों से करना चाहिए।

अन्य योगासनों की भाँति पवनमुक्तासन को बच्चों की अवस्था के अनुकूल बना दिया जाना चाहिए। कक्षा के वातावरण में भी इनका अनेक प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है। पंद्रहवें अध्याय में बच्चों के शारीरिक विकास को संतुलित बनाने के लिए अभ्यासों के अच्छे उदाहरण प्रस्तुत किये हैं। प्ले ग्रुप वातावरण में या स्कूल पूर्व बच्चों के साथ अंगुली से चित्रकारी या दो ब्रशों के साथ कलाई को घुमाते हुए या चित्रकारी के लिए विभिन्न अंगुलियों का उपयोग करना रोचक खेल हो जाता है। प्ले ग्रुपों में ऐसे अनेक गीतों या खेलों का प्रयोग किया जाता है जो शरीर के विभिन्न भागों में सजगता का विकास करने के लिए उत्तम होते हैं।

पवनमुक्तासन अभ्यासों का पहला समूह, गठिया-निरोधक, शरीर के सभी जोड़ों की क्रमबद्ध क्रियाशीलता के लिए होता है। बच्चे को पेशीय संरचना से अधिक अस्थि संरचना के विषय में सोचने और अनुभव करने के लिए कहा जाता है। छोटे बच्चों को अस्थिपिंजर का चित्र देकर विभिन्न जोड़ों को दिखाया जाना चाहिए।

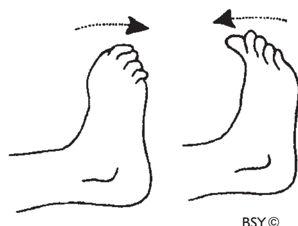


प्रारंभिक स्थिति

पैरों को शरीर के सामने फैला कर बैठ जायें।
हाथों को शरीर के थोड़ा पीछे जमीन पर टिका दें।
शरीर पीछे की ओर थोड़ा झुका हुआ रहेगा।
दोनों पैर एक-दूसरे से थोड़ा अलग रहेंगे।

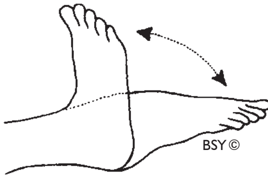
अभ्यास 1 – पादांगुली नमन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
पैरों की अंगुलियों के प्रति सजग हो जायें।
बिना टखनों को हिलाए दोनों पैरों की अंगुलियों को धीरे-धीरे आगे और पीछे की ओर मोड़ें।
इसे धीरे-धीरे दस बार करें।

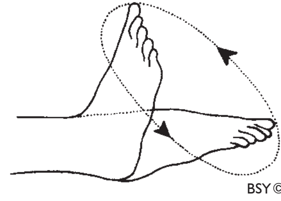


अभ्यास 2 – पैरों की अंगुलियों को फैलाना

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
सजगता को पैरों की अंगुलियों पर लायें – जितना संभव हो, उन्हें फैलायें।
शिथिल हो जायें, अंगुलियों को साथ हो जाने दें।
इसी अभ्यास को सहजता के साथ धीरे-धीरे दस बार दुहरायें।



अभ्यास 3



अभ्यास 4

अभ्यास टिप्पणी – अंगुलियों को अत्यधिक खींच कर उन्हें ऐंठन की स्थिति से बचायें। यदि बच्चा अंगुलियों को फैलाने में असमर्थ हो तो हाथों से उन्हें फैलाया जा सकता है। एक बार में एक पैर लिया जायेगा।

अभ्यास 3 – गुल्फ नमन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें। सजगता को टखनों (गुल्फ) पर ले जायें।
पाँवों को जितना संभव हो आगे की ओर मोड़ें।
उसके बाद उन्हें धीरे-धीरे जितना संभव हो पीछे की ओर मोड़ें।
धीरे, बराबर लय में सजगता के साथ इसे दस बार दुहरायें।

अभ्यास 4 – गुल्फ चक्र

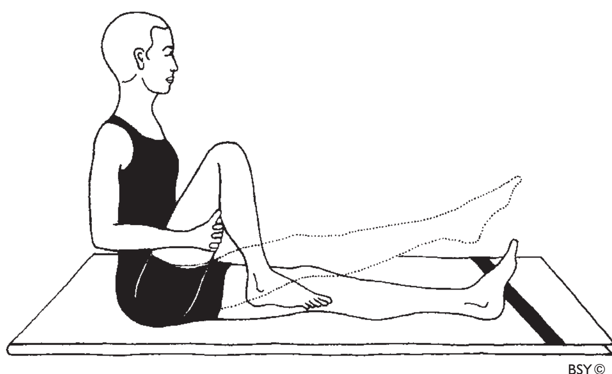
पैरों को थोड़ा अलग कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
टखनों के प्रति सजग हो जायें।
दाहिने पंजे को दाहिनी से बायीं ओर धीरे-धीरे दस बार घुमायें। पंजे को अधिक-से-अधिक घुमाने का प्रयास करें।
कल्पना करें कि आपके अंगूठे और दूसरी अंगुली के बीच एक खल्ली दबी हुई है और आप उससे एक बड़ा वृत्त बना रहे हैं।
अब दाहिने पंजे को बायीं से दाहिनी ओर दस बार घुमायें।
इसी अभ्यास को बायें पंजे से भी दुहरायें। पैरों एवं शरीर को शिथिल रहना चाहिए, केवल टखनों में ही गति होनी चाहिए।

अभ्यास 5 – गुल्फ घूर्णन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें। दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिने टखने को बायीं जाँघ पर रखें। दाहिना हाथ दाहिने घुटने या टखने पर टिका रहेगा, बायें हाथ से दाहिने पैर की अंगुलियों को पकड़ें।



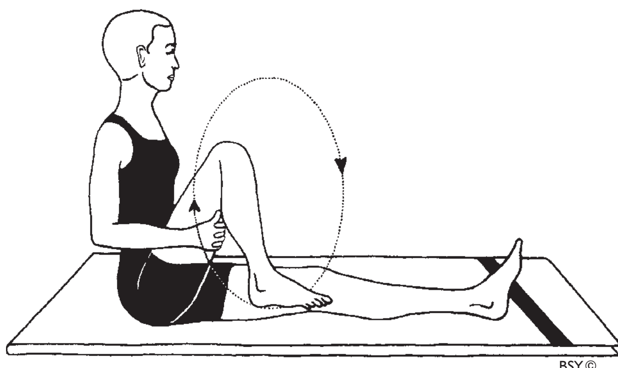
सजगता को दाहिने टखने पर लायें। दाहिने पंजे को बायें हाथ से दस बार दायीं से बायीं ओर एवं दस बार विपरीत दिशा में घुमायें।
प्रारंभिक स्थिति में आ जायें। बायें पैर से भी इसे दुहरायें।



अभ्यास 6 – जानु नमन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
सजगता को नितंब एवं घुटनों पर लायें।
दाहिने घुटने को मोड़ें और बंधे हुए हाथों से जाँघ को पीछे खींच कर पकड़ें।
दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें ताकि जाँघ छाती के निकट चली जाये और एड़ी नितंब के निकट।

हाथों और पैर को सीधा कर दें, लेकिन पैर या पंजा जमीन से सटे नहीं।
इसे दस बार दुहरायें और प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।
बायें पैर से भी इसे दुहरायें।



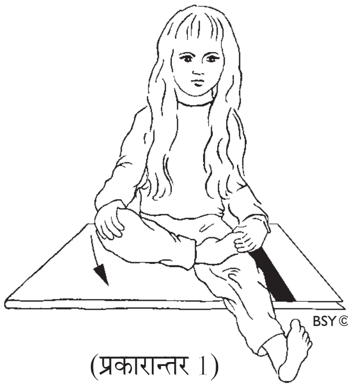
अभ्यास 7 – जानु चक्र

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें।
जाँघ को हाथों से बाँध कर शरीर के निकट लायें।
घुटने के प्रति सजग हो जायें।
घुटने से नीचे के हिस्से को दस बार दायीं से बायीं ओर एवं दस बार विपरीत दिशा में गोलाकार घुमायें।
प्रारंभिक स्थिति में आ जायें और बायें पैर से भी इसे दुहरायें।

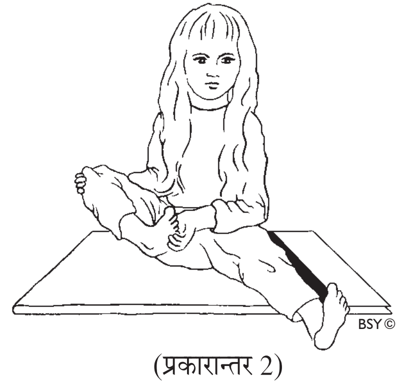
अभ्यास 8 – अर्द्ध तितली आसन

इस आसन के छः प्रकारान्तर हैं।
पहले दाहिने पैर से एक के बाद दूसरे प्रकारान्तर का अभ्यास करें।
फिर उसी क्रम में बायें पैर से भी अभ्यास करें।

प्रकारान्तर 1 – पैरों को शरीर के सामने फैला कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
दाहिने पैर को मोड़ लें और दाहिने तलवे को बायीं जाँघ से सटा दें।
दाहिने पंजे को बायें हाथ से पकड़ लें और दाहिने हाथ को मुड़े हुए दाहिने घुटने पर रखें।



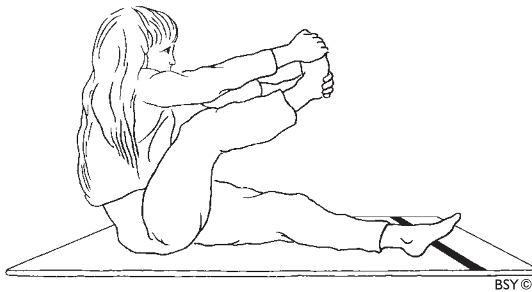
(प्रकारान्तर 1)



(प्रकारान्तर 2)

मुड़े हुए पैर को दाहिने हाथ से धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करें।
अभ्यास के दौरान पैर की पेशियों को अधिक-से-अधिक तनावमुक्त होने दें।
यह अभ्यास कुछ हफ्ते या महीने तब तक करते रहें जब तक दाहिना घुटना जमीन से सटने न लगे।

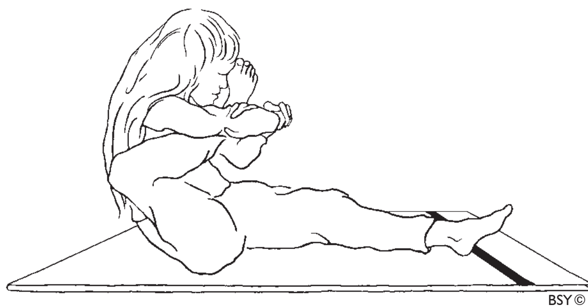
प्रकारान्तर 2 – अर्द्ध तितली की स्थिति में बैठ कर दाहिने हाथ से दाहिने घुटने को पकड़ें और दाहिने पंजे को बायें हाथ से।
बायें हाथ से पैर को धीरे से दाहिनी ओर धकेलें।
पंजे और घुटने को अधिक-से-अधिक जमीन के निकट रखें।
इसके बाद दाहिने पैर को वापस बायीं जाँघ पर आराम की स्थिति में ले आयें।
इसे लगभग दस बार दुहरायें।



(प्रकारान्तर 3)

प्रकारान्तर 3 – अर्द्ध तितली की स्थिति में बैठ कर दाहिने हाथ से दाहिने पंजे की अंगुलियों को और एड़ी को बायें हाथ से पकड़ें।

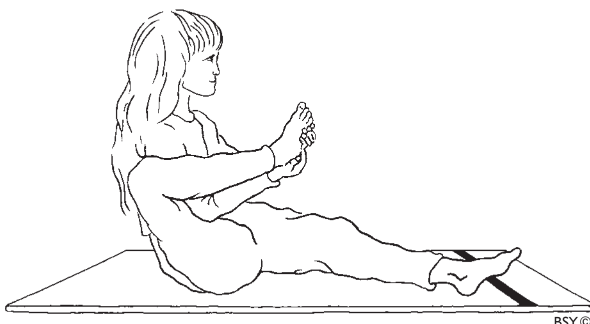
पैर को चेहरे की ऊँचाई तक ऊपर उठायें। घुटने या टखने को सीधा नहीं बल्कि थोड़ा मोड़ कर रखें।
धीरे से पैर को वापस बायीं जाँघ पर टिका दें।
इसे लगभग दस बार दुहरायें।



(प्रकारान्तर 4)

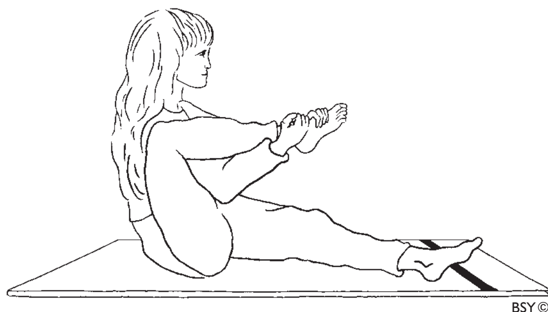
प्रकारान्तर 4 – अर्द्ध तितली की स्थिति में बैठ कर दाहिने पैर को पहले की तरह पकड़ लें। पैर को आँखों की ऊँचाई तक ऊपर उठा लें।
कोहनी को मोड़ें और पैर को धीरे से खींच कर चेहरे की ओर ले आयें ताकि अंगुलियाँ भ्रूमध्य का स्पर्श कर पायें। पैर को सिर के पास लाया जाता है, न कि सिर को पैर की ओर झुकाया जाता है।
हाथों को सीधा करें और इसे दस बार दुहरायें।

प्रकारान्तर 5 – अर्द्ध तितली की स्थिति में बैठ कर दाहिने पैर को हाथों पर इस प्रकार टिका दें कि



(प्रकारान्तर 5)

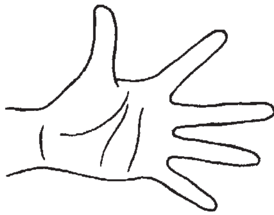
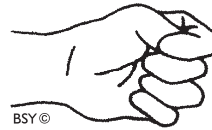
घुटना छत की ओर उठा हुआ हो।
ध्यान रहे कि दाहिना हाथ दाहिने पैर के नीचे हो।
पैर को ऊपर उठायें ताकि दाहिना घुटना कंधे से पीछे पीठ की ओर चला जाये।
इसे लगभग दस बार दुहरायें।



(प्रकारान्तर 6)

प्रकारान्तर 6 – अर्द्ध तितली की स्थिति में बैठकर दोनों हाथों से दाहिने पैर की पिंडली को इस प्रकार पकड़ लें कि दाहिना हाथ दाहिने पैर के नीचे रहे।
दाहिने हाथ को दाहिने पैर के निचले भाग के नीचे से धीरे-धीरे इस प्रकार सरकाते जायें कि पैर ऊपर और पीछे की ओर चला जाये।
पीठ को सीधा कर लें ताकि जाँघ के अंदर का हिस्सा पीठ पर टिक जाये और दाहिने पैर का निचला भाग कंधे पर आ जाये।
पैर को कंधे पर कुछ क्षणों के लिए टिका रहने दें।
पैर को धीरे-धीरे जमीन पर अर्द्ध तितली की स्थिति में ले आयें।
अब बायें पैर से इन छः प्रकारान्तरों का अभ्यास करें।

लाभ – इस शृंखला की क्रियाएँ पैरों एवं जाँघों के जोड़ों में लचीलापन लाने और उसे कायम रखने के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं। कुछ दिनों या हफ्तों के अभ्यास के बाद घुटनों को बिना किसी प्रयास के आराम से जमीन पर टिक जाना चाहिए।

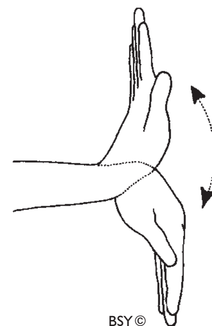



मुष्टिका बंधन

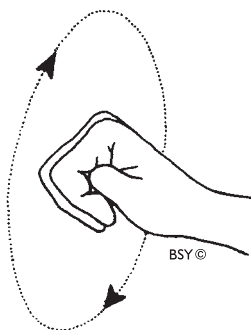
प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।
हाथों को शरीर के सामने कंधे की ऊँचाई पर फैला लें।
सजगता हाथों एवं अंगुलियों में लानी है।
हाथों को खोलें और अंगुलियों को जितना संभव हो उतना फैलायें और बिना किसी कष्ट के अधिक-से-अधिक उन्हें ताने।
उसके बाद उन्हें शिथिल होने दें।
अब अंगूठे को अंदर मोड़ कर मुट्ठी को आरामदायक स्थिति तक कस कर बाँधें और फिर शिथिल कर दें। अंगूठों को मुट्ठी के अंदर बंद रखना अंगूठों के जोड़ों की अधिकतम क्रियाशीलता के लिए आवश्यक है।
यह एक चक्र हुआ।
तनाव से शिथिलीकरण और शिथिलीकरण से तनाव की ओर जाने का अभ्यास करें।
दस चक्रों के बाद हाथों को घुटनों पर रख कर शिथिल होने दें।

मणिबंध नमन

प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।
हाथों को शरीर के सामने कंधे की ऊँचाई पर फैला लें। हथेलियों को शरीर की विपरीत दिशा में इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ छत की ओर इंगित करती हों। सजगता को कलाइयों पर लायें।
हथेलियों को कलाइयों से सामने की ओर झुकायें ताकि अंगुलियाँ जमीन की ओर इंगित करती हों। धीरे-धीरे उन्हें छत की दिशा में मोड़ लें। यह एक चक्र हुआ।



कलाइयों की पूर्ण सजगता के साथ धीरे-धीरे इसे दस बार दुहरायें। ध्यान रहे कि हाथों में कोई तनाव नहीं हो।

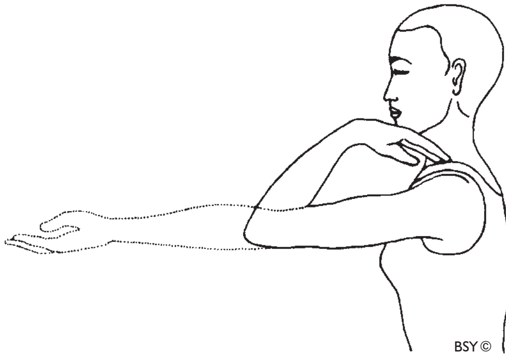


मणिबंध चक्र

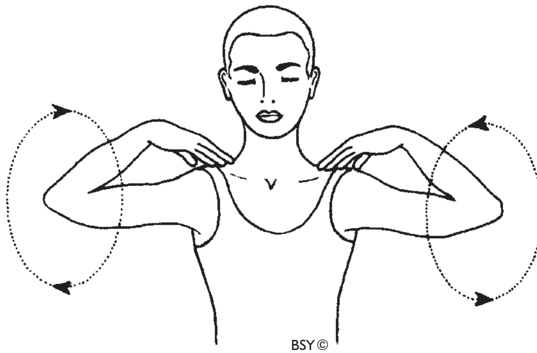
प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।
दाहिने हाथ को शरीर के सामने कंधे की ऊँचाई पर फैला लें।
बायें हाथ से दाहिनी केहुनी को सहारा दे सकते हैं।
सजगता को कलाई और हाथ पर लायें। दाहिने हाथ की मुट्ठी बाँध लें।
मुट्ठी को धीरे-धीरे पूरे वृत में दस बार दायीं से बायीं ओर एवं दस बार विपरीत दिशा में घुमायें।
हाथ को शिथिल कर दें। बायें हाथ से इसे दुहरायें।
दोनों हाथों से एक साथ इस अभ्यास को करें, दोनों हाथ एक ही दिशा में एक साथ घूमेंगे। ध्यान रहे कि केवल कलाई घूमे, हाथ नहीं।
दोनों हाथों के अंतर पर ध्यान दें।

केहुनी नमन

प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।
हाथों को उठायें और खुली हथेलियों के साथ उन्हें सामने फैलाएँ।
सजगता केहुनी पर रहेगी लेकिन हाथों में कोई तनाव नहीं हो।
केहुनियों को धीरे से मोड़ें और केहुनियों को छाती की ऊँचाई पर रखते हुए अंगुलियों के छोर से कंधों का स्पर्श करें।
इसके बाद हाथों को धीरे से सीधा कर दें।



दस बार इसी प्रकार दुहराने के बाद हाथों को घुटनों पर टिका दें।
अब हाथों को बगल में फैलाएँ, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई रहेंगी।
सजगता को केहुनियों पर रखते हुए धीरे-से केहुनियों को मोड़ें और अंगुलियों के छोर से कंधों का स्पर्श करें।
धीरे से हाथों को सीधा कर लें। दस बार दुहरायें।
पूरे अभ्यास के क्रम में पीठ, गर्दन और कंधों को तनावमुक्त रखें।



स्कंध चक्र

प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।
दाहिने हाथ की अंगुलियों को दाहिने कंधे पर रखें और दाहिनी केहुनी से एक बड़ा वृत्त बनायें।

दस बार दायीं से बायीं ओर एवं दस बार विपरीत दिशा में इसका अभ्यास करें। बायीं ओर भी यही दुहरायें।

इसके बाद दोनों केहुनियों को बड़े वृत्त में इस प्रकार घुमायें कि छाती, कानों और धड़ के बगल का स्पर्श हो सके।

लाभ – स्मरण रखें कि यह बॉल एवं सॉकेट का जोड़ है, इसलिए इसे बिना किसी कष्ट के अधिक-से-अधिक घुमाना है। सजगता स्कंध जोड़ों में तथा पीठ की मांसपेशियों में रखनी होती है। यह अभ्यास उन बच्चों के लिए विशेष रूप से अच्छा है जो हर दिन कुछ घंटों तक बैठे, लिखते या चित्रकारी करते रहते हैं।

ग्रीवा संचालन

चरण 1 – सामने और पीछे

प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।

सजगता को गर्दन पर लायें।

धीरे से रेचक करें और ठुड्ढी को छाती के निकट ले जाते हुए सिर को सामने की ओर झुका दें।

पूरक करें और धीरे-धीरे सिर को बिना किसी कष्ट के जितना संभव हो पीछे ले जायें। कस कर तानें नहीं। आँखें बंद करके दस बार दुहरायें।

चरण 2 – अगल-बगल

आँखें बंद करके प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।

सिर को दाहिनी ओर घुमायें ताकि ठुड्ढी कंधे के समानांतर रहे।

धीरे-धीरे सिर को बीच में लाकर बायीं ओर घुमायें ताकि ठुड्ढी बायें कंधे के समानांतर रहे। सामने की ओर घूमते समय पूरक करें। बगल में घूमते समय रेचक करें। यह एक चक्र हुआ। दस चक्रों का अभ्यास करें।

चरण 3 – दायें से बायें

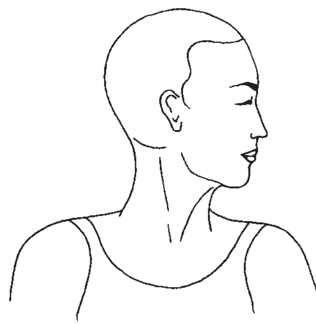
चेहरा सामने की ओर रखें, हथेलियों को घुटनों पर रखें और केहुनियों को सीधा रखें। इससे कंधे थोड़ा ऊपर उठ जायेंगे।

आँखों को बंद कर लें। धीरे से सिर को दाहिनी ओर झुका लें और दाहिने कान को दाहिने कंधे से सटाने का प्रयास करें।

उसके बाद सिर को बायीं ओर घुमायें और बायें कान को बायें कंधे से सटाने का प्रयास करें।



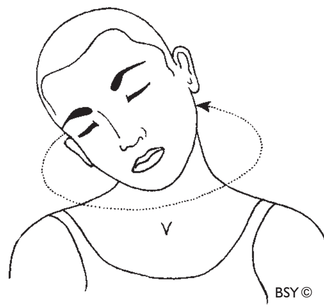
चरण 1



चरण 2



चरण 3



चरण 4

पूरक के साथ सिर को ऊपर उठायें, रेचक करते हुए सिर को बगल में झुकायें।

दोनों ओर दस बार अभ्यास करें।

कान को कंधे से सटाने के लिए गर्दन पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालना चाहिए। गर्दन का यह संचलन आवश्यक है।

चरण 4 – गर्दन घुमाना

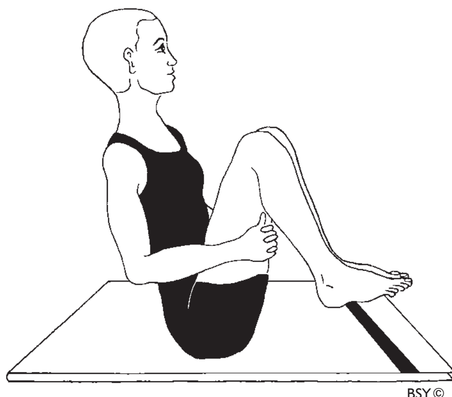
प्रारंभिक स्थिति या सुखासन में बैठ जायें।

आँखें बंद कर लें। सिर को धीरे-धीरे नीचे, दाहिने, पीछे और फिर बायीं ओर तनावमुक्त, सहज और लयपूर्वक तरीके के साथ वृत्त में घुमायें। यह सिर का एक पूरा चक्र हुआ। इस अभ्यास में कान का परदा प्रभावित होता है, इसलिए इसमें अधिक-से-अधिक तनावमुक्त रहना आवश्यक है।

गर्दन को पाँच बार दायीं से बायीं ओर और पाँच बार विपरीत दिशा में घुमायें।

सावधानी – यह अभ्यास उस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए जिसे निम्न या उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस या वर्टिगो हो।

लाभ – शरीर के विभिन्न अंगों एवं भागों को जोड़ने वाले सभी स्नायु गर्दन से होकर ही गुजरते हैं। इसलिए गर्दन एवं सिर की पेशियों में सबसे अधिक तनाव हो जाता है, विशेषकर लंबे समय तक बैठ कर काम करने से। इन अभ्यासों से सिर, गर्दन एवं कंधों का तनाव, भारीपन और कड़ापन दूर होता है। सिर की ओर रक्त का प्रवाह भी बढ़ जाता है जिससे आँखों एवं मस्तिष्क को शुद्ध रक्त भी पर्याप्त मात्रा में मिलने लगता है जो विद्यार्थियों के लिए विशेषरूप से आवश्यक है।



नितंबों पर संतुलन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।

घुटनों को मोड़ कर जाँघों को छाती के निकट ले आयें और जाँघों के नीचे हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा कर रखें।

धीरे से पैर के पंजों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठायें। शरीर को नितंबों पर संतुलित करें।

शरीर को संतुलित रखने के लिए आँखें खुली रख कर सामने दीवाल पर किसी बिंदु पर अपलक देखते रहें।

कुछ देर अभ्यास करने के बाद इसी स्थिति में आँखें बंद कर लें और शरीर को अधिक-से-अधिक शिथिल करें।

आरंभ में एक मिनट अभ्यास करें और धीरे-धीरे इसे तीन से पाँच मिनट तक करें।
आँखें खोल कर संतुलन कायम रखते हुए पैरों के निचले हिस्से को दस बार दायीं से बायीं ओर एवं दस बार विपरीत दिशा में वृत्ताकार घुमायें।
प्रारंभिक स्थिति में लौट आयें।



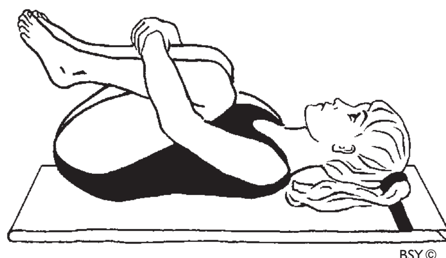
सुखासन

पैरों को शरीर के सामने फैला कर बैठें।
दाहिने पैर को मोड़ कर पंजों को बायीं जाँघ के नीचे रखें।
बायें पैर को मोड़ कर पंजों को दायीं जाँघ के नीचे रखें।
हाथों को घुटनों पर रखें और मेरुदंड, गर्दन एवं सिर को सीधा रखें।
यदि प्रारंभ में इस आसन में कठिनाई होती हो, तो घुटनों और पीठ के निचले भाग को सहारा देने के लिए एक कपड़े या बेल्ट से बाँध सकते हैं।

पवनमुक्तासन – 2

वायु-निरोधक आसन

इस समूह के अभ्यासों के लिए बच्चों को गहरी, सहज श्वास के साथ शारीरिक क्रियाओं को करने के लिए कहा जाता है। श्वास एवं शारीरिक क्रियाओं को समकालिक होना चाहिए। छात्रों को अभ्यासों के आरंभ और बीच में श्वास की गति एवं हृदय की धड़कन पर ध्यान देने के लिए कहा जाना चाहिए। यदि इन दोनों में से किसी की भी गति तेज हो, तो उनके सामान्य होने के बाद ही अगला आसन आरंभ करना चाहिए। सबसे अधिक तनावमुक्त करने वाला आसन शवासन है, लेकिन इसे बैठ कर या खड़े होकर भी किया जा सकता है।



मेरुदण्ड की मालिश

चरण 1 – पीठ के बल लेट कर पैरों को मोड़ कर छाती के पास ले आयें। घुटनों को हाथों में लपेट लें और रेचक के साथ उन्हें धीरे से छाती की ओर खींचें।

पूरक करते समय घुटनों की पकड़ को ढीली कर दें, लेकिन पैरों को वापस जमीन पर न ले जायें। इससे झूलने जैसी गति होती है।

इसे कम-से-कम दस बार दुहरायें और उसके बाद पैरों को फैला कर शवासन में आ जायें।

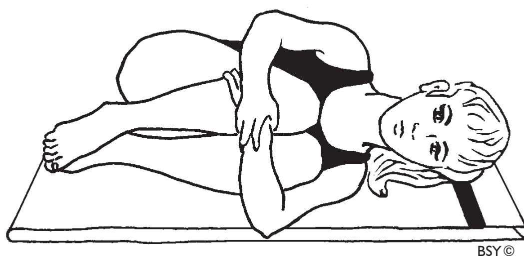
चरण 2 – पूर्व अभ्यास की तरह पीठ के बल लेट कर पैरों को मोड़ कर छाती से सटा लें और घुटनों को हाथों से बाँध लें।

घुटनों को दस बार दायीं से बायीं ओर और दस बार विपरीत दिशा में इस प्रकार वृत्ताकार घुमायें मानो आप उनसे वृत्त बना रहे हैं।

घुटनों को निकट लाते समय रेचक करें और उनके दूर होने के साथ पूरक करें।

अभ्यास पूरा हो जाने पर रेचक करते हुए पैरों को फैलायें और शवासन में आ जायें।

इस अभ्यास से कटि स्नायुओं एवं पेशियों को लाभ होता है।



झूलना और लुढ़कना

चरण 1 – पीठ के बल लेट कर पैरों को मोड़ कर छाती के पास ले आयें।

दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसा लें और दोनों घुटनों को हाथों से बाँध दें।

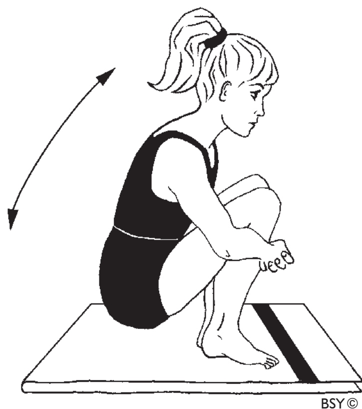
शरीर को एक ओर से दूसरी ओर लुढ़कायें, केहुनी एवं पैरों का किनारा जमीन में सटना चाहिए।

पहले दायें और फिर बायें लुढ़कने पर एक चक्र होता है। दस चक्र करें।

संपूर्ण मेरुदंड पर पूरी सजगता के साथ धीरे-धीरे और सावधानी के साथ लुढ़कना चाहिए।

अभ्यास पूरा हो जाने पर रेचक करते हुए पैरों को जमीन पर फैला दें।

चरण 2 – जमीन पर घुटनों को मोड़ कर उकड़ू बैठ जायें। दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसा कर घुटनों को हाथों में बाँध लें।
पूरे शरीर को मेरुदंड के सहारे जमीन पर आगे-पीछे झुलायें।
कोशिश करें कि आगे की ओर झूलने पर उकड़ू बैठ जायें।
पाँच से दस बार आगे और पीछे झूलें।

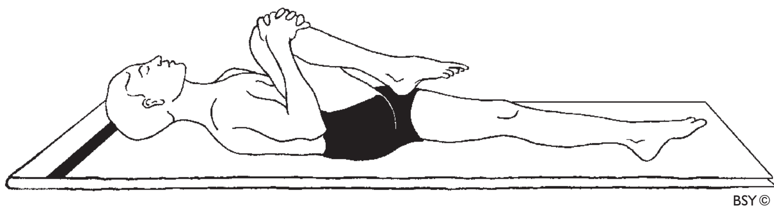


सावधानियाँ – तह किये हुए एक कंबल पर ही यह अभ्यास करें ताकि मेरुदंड को चोट पहुँचने की संभावना नहीं रहे। पीछे की ओर झूलने में सावधान रहने की आवश्यकता है ताकि सिर में चोट न लगे। सिर को छाती की ओर उठा कर रखना है। तनाव उत्पन्न नहीं होने दें।

लाभ – यह अभ्यास पीठ, नितंबों और कूल्हों की मालिश करता है। सुबह में सबसे पहले इसका अभ्यास करना अत्यंत लाभदायक होता है। जिस व्यक्ति को मेरुदंड में कोई तकलीफ हो, उसे यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

सुप्त पवनमुक्तासन 1

शवासन में लेट जायें। पूरे शरीर के प्रति सजग हो जायें। ध्यान रहे कि शरीर शिथिल और स्थिर हो।
धीरे-धीरे दाहिने घुटने को मोड़ें और जाँघ को छाती के निकट ले आयें।
दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसाकर उन्हें घुटने पर रखें।
पूरक करते हुए घुटने को खींच कर अधिक-से-अधिक छाती के निकट लायें और श्वास को कुछ क्षणों के लिए रोकें।



धीरे-धीरे श्वास छोड़ें और दाहिने पैर को जमीन पर लाकर शवासन में आ जायें।

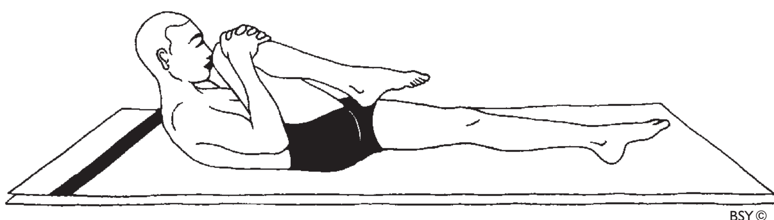
श्वास एवं हृदय की धड़कन पर ध्यान दें। यदि वे सामान्य हों तो बायें पैर से इसी प्रक्रिया को दुहरायें।

उसके बाद एक साथ दोनों पैरों से इसे दुहरायें।

दाहिने पैर से, बायें पैर से और फिर दोनों पैरों से एक साथ करने पर एक चक्र पूरा होता है।

पाँच से दस चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – सामान्यतया सामने झुकने वाले या घुटनों को छाती से सटाने वाले अभ्यासों में फेफड़ों पर दबाव पड़ता है जिससे फेफड़े खाली हो जाते हैं। जबकि इस अभ्यास में फेफड़ों में हवा भरी रहती है। फैला हुआ मध्यच्छद धीरे-से पेट के अवयवों पर दबाव डालता है जिससे दबाव संग्राहक प्रेरित होते हैं और कब्ज और वायु विकारों को दूर करने में मदद करते हैं।



सुप्त पवनमुक्तासन 2

शवासन में लेट जायें।

धीरे-धीरे पूरक करें, दाहिने घुटने को मोड़ें और छाती के निकट ले आयें। दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसा कर उन्हें घुटने पर रखें। रेचक करते

समय सिर को ऊपर उठायें और घुटने को छाती के और निकट खींचें ताकि ललाट या नाक घुटने का स्पर्श करे।

जब तक आराम मिले तब तक इस स्थिति में श्वास को बाहर रोक कर स्थिर रहें। पूरक करें और सिर को जमीन पर वापस ले जायें।

पैर को छाती से दूर कर लें लेकिन इसे मोड़े और हाथों से बाँधे ही रहें। ध्यान रहे कि कंधे, सिर और गर्दन पूरी तरह तनावमुक्त रहें।

रेचक करते समय सिर को ऊपर उठायें और घुटने को छाती के और निकट खींचें ताकि ललाट या नाक घुटने का पुन: स्पर्श करे।

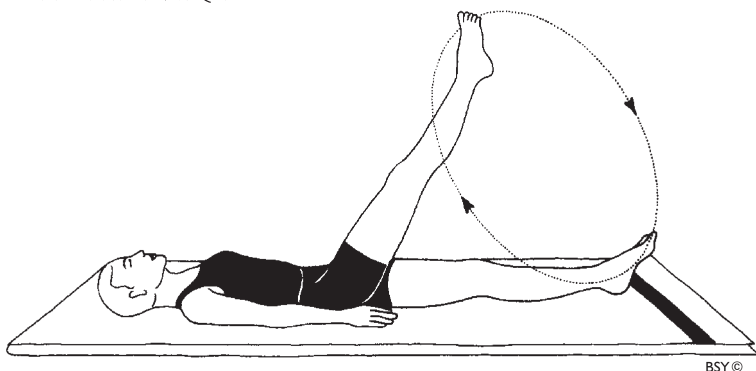
पहले की तरह पूरक के साथ सिर को जमीन पर वापस ले जायें।

तीन से सात बार यह अभ्यास करें।

इसके बाद रेचक के साथ दाहिने पैर को जमीन पर ले जायें और शवासन में आ जायें।

जब हृदय की धड़कन और श्वास की गति सहज हो जाये तब इसी प्रक्रिया को बायें पैर से और फिर दोनों पैरों से एक साथ दुहरायें।

लाभ – इस अभ्यास का पेट एवं पाचन अवयवों पर मालिश जैसा सीधा प्रभाव पड़ता है, इसलिए जो व्यक्ति वायु विकार एवं कब्ज से पीड़ित है उसे यह करने का सुझाव दिया जाता है। यह पीठ के निचले भाग को सबल बनाता है और उसे तनावमुक्त करता है, साथ ही मेरुदंड की कशेरुकाओं को ढीला करता है।



चक्र पादासन

शवासन में लेट जायें। शांत एवं स्थिर हो जायें।

दाहिने पैर को जमीन से पाँच सेंटीमीटर ऊपर उठा लें, घुटना सीधा रहे।

दाहिने पैर को बड़ा वृत्त बनाते हुए दायीं से बायीं ओर दस बार घुमायें। पैर घुमाते समय एड़ी जमीन में न सटे।

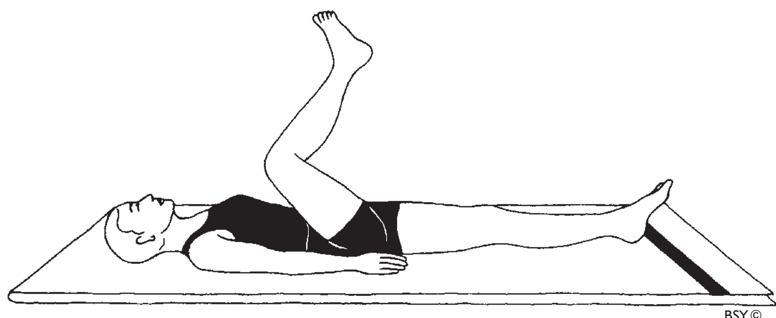
गहरी श्वास लें। पैर को जमीन पर वापस रखें।

पैर को विपरीत दिशा में दस बार घुमायें।

इसी प्रक्रिया को बायें पैर से दुहरायें।

उसके बाद दोनों पैरों को दायीं से बायीं एवं बायीं से दायीं दिशा में पाँच बार तक घुमायें। शरीर के अन्य भागों के साथ सिर को भी जमीन पर सीधा रखें। दस चक्र के बाद हमेशा श्वास एवं हृदय की धड़कन की जाँच कर लेनी चाहिए और उनके सामान्य हो जाने पर ही आगे का अभ्यास आरंभ करना चाहिए। यह स्मरण रखें कि कूल्हों के जोड़ बॉल-सॉकेट की भाँति होते हैं, इसलिए बिना तनाव के इस अभ्यास में पैरों का अधिक-से-अधिक संचालन होना चाहिए।

लाभ – यह कूल्हों के जोड़, मोटापा, उदर एवं मेरुदंड की मांसपेशियों के लिए अच्छा है।



पाद संचालन

शवासन में लेट कर शांत एवं स्थिर हो जायें।

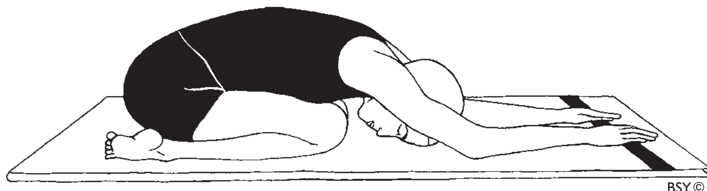
दाहिने पैर को ऊपर उठायें और उसे साइकिल की तरह दस बार आगे की ओर संचालित करें, उसके बाद पीछे की ओर दस बार संचालित करें।

बायें पैर से इसी क्रिया को दुहरायें।

उसके बाद दोनों पैरों को इस प्रकार संचालित करें, मानो आप एक साइकिल चला रहे हों। गहरी श्वास लें। शरीर के अन्य भागों के साथ सिर को भी जमीन पर सीधा रखें।

अभ्यास पूरा होने पर तब तक शवासन करें जब तक श्वसन सामान्य न हो जाये। शरीर में किसी प्रकार का तनाव नहीं होना चाहिए।

लाभ – यह कूल्हों एवं घुटनों के जोड़ों के लिए अच्छा है। यह उदर एवं पीठ के निचले भाग की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।



शशांकासन

वज्रासन में बैठ कर दोनों हाथों को घुटनों पर रख लें।
मेरुदंड एवं सिर को सीधा रखें।
सजगता को पूरे शरीर पर ले आयें और स्थिर एवं शिथिल हो जायें।
धीरे-धीरे पूरक के साथ हाथों को सिर के ऊपर ले जायें। हाथों एवं श्वास की गति समकालिक होनी चाहिए। दोनों हाथ कंधों की सीध में ऊपर एक-दूसरे के समानांतर होने चाहिए।
धीरे-धीरे रेचक करते हुए धड़ को सामने की ओर झुकायें। छाती को जाँघों पर और ललाट को घुटनों के सामने जमीन पर टिका दें।
भुजाएँ शरीर के सामने फैली हुई रहेंगी। हथेलियाँ और केहुनियाँ जमीन पर टिकी रहेंगी।
सहज श्वास के साथ इस आसन में दस सैकण्ड तक रुकें।
पूरक करते हुए धीरे-धीरे शरीर को सीधा करें, हाथ सिर के ऊपर ही रहेंगे।
इसे दस बार दुहरायें।
सीधा बैठने के बाद रेचक करें और हाथों को वापस घुटनों पर ले आयें।
श्वास धीमा और शारीरिक गति के साथ समन्वित होना चाहिए।
एकाग्रता मणिपुर चक्र या श्वास पर होनी चाहिए।

लाभ – यह आसन (एवं प्रकारान्तर 1) कूल्हों की पेशियों के लिए, साएटिक स्नायुओं को शिथिल करने और ऐड्रिनल ग्रंथियों की गतिविधि को नियमित करने के लिए अत्यंत लाभदायक है। शशांकासन कब्ज, साएटिका एवं

क्रोध को दूर करने में मदद करता है। यह आसन श्रोणि-प्रदेश का विकास करता है और सामान्य यौन संबंधी रोगों को दूर करता है।



प्रकारान्तर 1 – वज्रासन में बैठें और पीठ के पीछे बायें हाथ से दाहिनी कलाई को पकड़ें।

संपूर्ण शरीर की सजगता के साथ तनावमुक्त हो जायें और स्थिर रहें।

धीरे-धीरे गहरी श्वास अंदर लें।

श्वास छोड़ते समय शरीर को सामने की ओर झुकायें, छाती को जाँघों पर और ललाट को घुटनों के सामने जमीन पर टिका दें।

सहज श्वास के साथ दस सैकण्ड उसी स्थिति में रहें।

गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे शरीर को सीधा कर लें।

इसे दस बार तक दुहरायें।



प्रकारान्तर 2 – वज्रासन में बैठें और दोनों मुट्ठियों को पेड़ू के सामने रखें।

गहरी श्वास लें।

श्वास छोड़ते समय शरीर को सामने की ओर झुकायें, छाती को जाँघों पर और ललाट को घुटनों के सामने जमीन पर टिका दें।

सहज श्वास के साथ दस सैकण्ड उसी स्थिति में रहें।

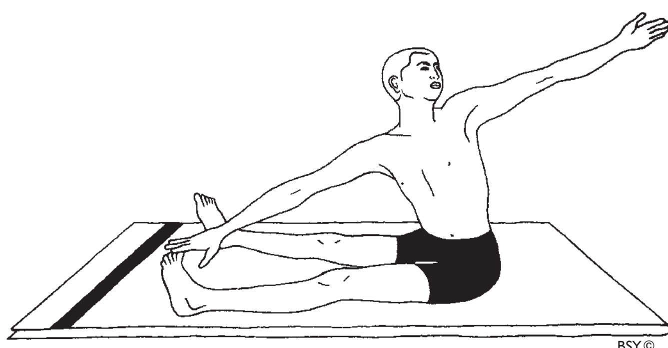
श्वास लेते हुए सीधे बैठ जायें।
इसे दस बार तक दुहरायें।
स्थूल शरीर वाले व्यक्ति अधिक आराम और सरलता से इसे करने के लिए खुली हथेली को पेड़ू पर रख सकते हैं।

लाभ – यह प्रकारान्तर आँत एवं पाचन अंगों की मालिश करता है और उनकी क्षमता को बढ़ाता है। कब्ज एवं अतिशय वायुविकार से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह विशेष रूप से लाभप्रद होता है।

पवनमुक्तासन – 3

शक्ति बंध के आसन

ये आसन श्वास के साथ समन्वित होते हैं, अर्थात् इनकी क्रियाएँ एवं श्वास समकालिक होते हैं। इन्हें शक्तिबंध कहा जाता है।



गत्यात्मक मेरु वक्रासन

दोनों पैरों को सामने फैला कर बैठ जायें।
पैरों को आराम से अधिक-से-अधिक जितना संभव हो एक-दूसरे से अलग कर लें। हाथों को कंधों की ऊँचाई पर बगल में फैला लें।
धड़ को घुमायें और दाहिने हाथ को बायें पैर की अंगुलियों तक ले जायें। बायाँ हाथ पीठ की ओर फैला रहेगा और सिर को उसी दिशा में घुमा कर फैले हुए हाथ को देखना है।
आँखें बंद करके शरीर का अनुभव करें।

आँखें खोलें और धीरे से धड़ को सामने की ओर घुमा लें और फिर उसे दूसरी ओर मोड़ें।

बायें हाथ को दाहिने पैर की अंगुलियों तक ले जायें और दाहिने हाथ को पीठ के पीछे ले जायें।

सिर को पीछे घुमा कर फैले हुए हाथ को देखें।

पुनः आँखें बंद कर लें और संपूर्ण शरीर को अनुभव करें। यह एक चक्र हुआ। प्रारंभ में अभ्यास धीरे-धीरे किया जाता है। उसके बाद उसकी गति को क्रमशः बढ़ाया जाता है।

कम-से-कम दस चक्र तक अभ्यास करें। रेचक के साथ धड़ को मोड़ें और पूरक के साथ सामने की ओर घूम जायें।

सावधानियाँ – उच्च रक्तचाप या स्लिप्ड डिस्क से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ – यह आसन न केवल कमर की चर्बी को कम करने और मेरुदंड को पार्श्विक गति के लिए लचीला बनाये रखने के लिए लाभप्रद है, बल्कि जब इसे थोड़ी गति के साथ किया जाता है तो यह उदरीय अवयवों को उत्प्रेरित करता है और उनकी मालिश करता है, साथ ही यह सुस्ती और कब्ज को दूर करता है।

नमस्कारासन

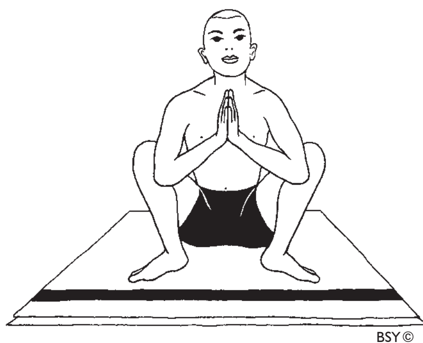
चरण 1 – पैर के पंजों के बल जमीन पर उकड़ू बैठ जायें और दोनों घुटनों को एक-दूसरे से अलग रखें।

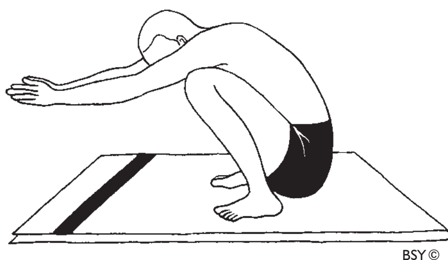
दोनों हाथों को छाती के पास प्रणाम की मुद्रा में रखें। केहुनियों से घुटनों के अंदर वाले भाग को धकेलें। इस स्थिति में ऐसा लगता है मानो केहुनियाँ और घुटने आपस में चिपक गये हैं। जहाँ घुटने जाते हैं, वहीं केहुनियाँ भी जाती हैं, जहाँ केहुनियाँ जाती हैं, वहीं घुटने भी जाते हैं।

इस आसन के चार भाग हैं, इसलिए इसमें एकाग्रता आवश्यक है।

चरण 2 – पूरक करें और घुटनों को अधिक-से-अधिक फैलाते हुए सिर को पीछे की ओर झुकायें।

चरण 3 – ठुड्ढी को छाती की ओर झुकाते हुए रेचक करें और हाथों को सीधा करते हुए शरीर के सामने ले आयें। इसके साथ ही घुटनों से बाहों को अंदर की ओर धकेलें।





चरण 4 – सिर और ठुड्ढी को ऊपर उठाते हुए पूरक करें और केहुनियों से घुटनों को फैलायें।

हाथों को पहले चरण की भाँति प्रणाम की मुद्रा में छाती के पास ले आयें।

चरण 5 – रेचक करें और सिर एवं ठुड्ढी को छाती के निकट ले आयें।

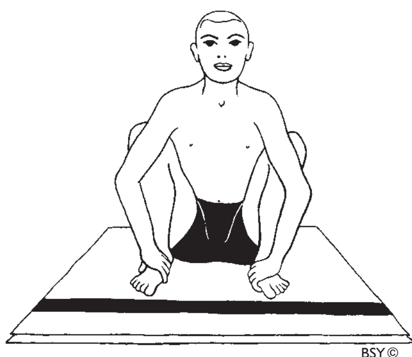
इसे पाँच से आठ बार दुहरायें।

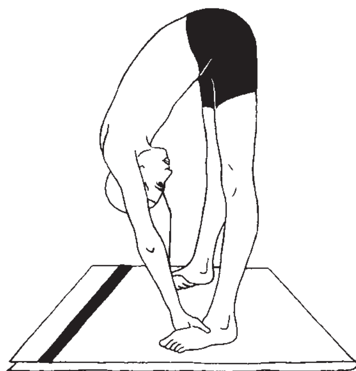
लाभ – जाँघों, घुटनों, कंधों, हाथों एवं गर्दन के स्नायुयों पर इस आसन का अत्यंत लाभप्रद प्रभाव पड़ता है। यह कूल्हों को अधिक लचीला बनाता है। जब इसे चार चरणों में किया जाता है तब एकाग्रता एवं शरीर की सजगता और श्वसन को समन्वित करने में मदद करता है।

वायु निष्कासन

पंजों के बल जमीन पर उकड़ू बैठ जायें, पैरों के बीच 60 सेंटीमीटर का फासला रहे।

यदि एड़ियाँ पूरी तरह जमीन का स्पर्श नहीं करती हों तो एक कंबल या तकिया उनके नीचे रख लें ताकि पूरे पंजे पर शरीर का भार पड़ता हो, केवल अंगुलियों पर नहीं।





दोनों हाथों की अंगुलियों को अंदर की ओर से पैरों के पंजों के नीचे रखें। हथेलियों का पृष्ठ भाग जमीन का स्पर्श करे। दोनों केहुनियाँ भीतर से घुटनों को बाहर की ओर धकेलती हों। श्वास लेकर सिर सीधा करें।

सिर को सीधा रखते हुए रेचक करें और खड़े हो जायें। सिर को घुटनों के निकट लायें।

कुछ क्षणों के लिए इसी स्थिति में रहें।

श्वास लें और प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।

पूरे नियंत्रण एवं सजगता के साथ धीरे-धीरे आठ बार तक इसका अभ्यास करें।

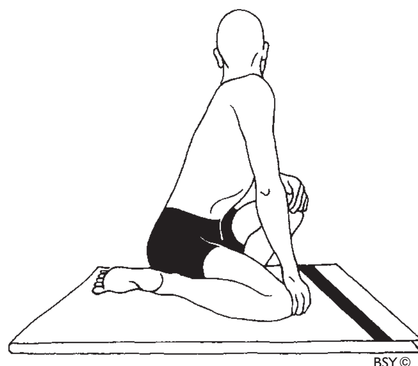
सावधानियाँ – जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप, साएटिका और स्लिप्ड डिस्क हो, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ – जाँघों, घुटनों, कंधों, हाथों एवं गर्दन के स्नायुओं पर इस आसन का अत्यंत लाभप्रद प्रभाव पड़ता है। यह घुटनों के पीछे की नसों को खींचता है और घुटनों एवं कूल्हों के जोड़ों को अधिक लचीला बनाता है।

उदराकर्षणासन

पंजों के बल जमीन पर उकड़ू बैठ जायें और हाथों को घुटनों पर रख लें। धड़ को बायीं ओर घुमाते हुए दाहिने घुटने को जमीन पर बायें पंजे के निकट ले जायें।

शरीर के पीछे देखें और हाथों को घुटनों पर रखें।



प्रारंभिक स्थिति में लौट आयें।

इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा में दुहरायें।

शरीर को दोनों ओर दस-दस बार घुमायें।

प्रारंभिक स्थिति में पूरक करें और बगल में घूमते समय रेचक करें।

लाभ – यह उदर संबंधी रोगों के लिए अत्यंत लाभदायक आसन है क्योंकि इसमें पाचन अवयवों एवं पेशियों पर बारी-बारी से दबाव और खिंचाव पड़ता है। कब्ज से पीड़ित लोगों को इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए।

अभ्यास के लिए टिप्पणी – यह शंखप्राक्षालन के क्रम में आँतों एवं आमाशय को साफ करने के लिए किया जाने वाला आसन है।

उत्थानासन

पैरों के बीच लगभग एक मीटर की दूरी रखते हुए खड़े हो जायें।

पैरों की अंगुलियों को बाहर की ओर घुमा लें।

हाथ की अंगुलियों को आपस में फँसा लें और हाथों को सामने की ओर झूलने दें।

चरण 1 – घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें और नितंबों को लगभग बीस सेंटीमीटर तक नीचे ले जायें।

घुटनों को सीधा करें और सीधे खड़े हो जायें।

चरण 2 – घुटनों को मोड़ें और शरीर को लगभग आधा मीटर तक नीचे ले जायें।

पुन: सीधे खड़े हो जायें।

चरण 3 – घुटनों को मोड़ें और पुन: शरीर को उतनी दूर नीचे ले जायें जहाँ हाथ जमीन से लगभग तीस सेंटीमीटर की ऊँचाई पर हो। ध्यान रहे कि

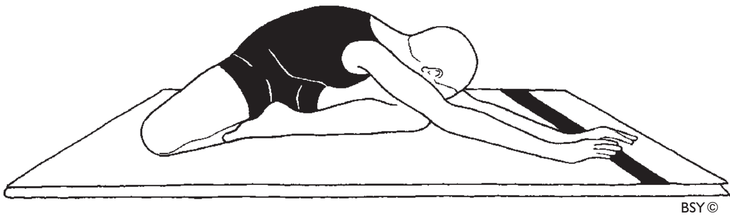


मेरुदंड सीधा रहे और नितंब बाहर फैले हुए नहीं बल्कि अंदर की ओर हों।
सीधे खड़े हो जायें।

चरण 4 – अंतत: नितंबों को इतना नीचे ले जायें जहाँ हाथ या तो जमीन पर आ जायें या जमीन के निकट आ जायें।
प्रयास रहे कि आप सामने की ओर न झुक जायें।
सीधे खड़े हो जायें।
इसे पाँच से दस बार दुहरायें।

श्वसन – नीचे जाते हुए रेचक करें और ऊपर उठते हुए पूरक करें।

लाभ – यह अभ्यास पीठ के बीच के हिस्से, कूल्हों और गर्भाशय, एवं जाँघ के अंदर की, घुटनों तथा टखनों की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।



शैथल्यासन

प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें।
दाहिने घुटने को मोड़ कर पैर के तलवे को बायीं जाँघ से सटाकर रखें।
बायें घुटने को मोड़ कर एड़ी को नितंब के बाहरी भाग की ओर ले जायें।

पूरक करें और दोनों हाथों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जायें।
रेचक करते हुए धीरे-धीरे दाहिने घुटने की ओर झुकें।
ललाट जमीन पर आ जायेगा।
इस स्थिति में लगभग एक मिनट रहें।
श्वास सामान्य और लयबद्ध रहेगी।
हाथों और शरीर को ऊपर उठाते हुए पूरक करें।
रेचक करें और हाथों को दाहिने घुटने तक ले जायें।
दाहिनी ओर पाँच बार अभ्यास करें और पैरों की स्थिति को बदल कर बायीं ओर इसे पाँच बार दुहरायें।

नेत्रों के लिए अभ्यास

यदि निम्नलिखित आसनों का अभ्यास धैर्य एवं दृढ़ता के साथ किया जाये तो अधिकतर पेशीय एवं दृष्टिगत दोषों को दूर किया जा सकता है और उन्हें होने से रोका जा सकता है। जिन लोगों ने लंबे समय तक इन अभ्यासों को किया है उन्हें चश्मे से मुक्ति मिल गयी है। ऐल्डुअस हक्सले उनमें से एक थे।

प्रत्येक अभ्यास के बाद आँखों को बंद करके कम-से-कम आधे मिनट का आराम देना चाहिए। अभ्यासों को जितनी बार किया जाये, उतना अच्छा है, हालांकि, यदि दैनिक चर्या में समय का अभाव हो तो पूरी शृंखला को एक बार सुबह और एक बार शाम में कर लेना पर्याप्त होगा। ऐसी स्थिति में इन अभ्यासों को और अधिक लगन तथा सजगता के साथ करना चाहिए।

अभ्यास 1 – पामिंग (आँखों पर हथेलियाँ रखना)

आँखें बंद करके शांति से बैठ जायें। यदि संभव हो तो सूरज के सामने बैठें।

हथेलियों को जोर से तब तक रगड़ें जब तक वे गरम न हो जायें।

हथेलियों को धीरे से बंद आँखों पर रखें।

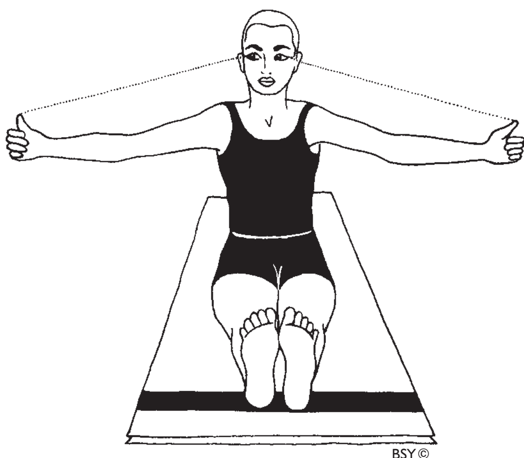
अनुभव करें कि हाथों की गरमी और ऊर्जा आँखों में संचरित हो रही है।

इसी स्थिति में तब तक रहें जब तक हाथों की पूरी ऊष्मा आँखों द्वारा अवशोषित न कर ली गयी हो।

आँखें बंद ही रखें।

अभ्यास को कम-से-कम तीन बार करें।





अभ्यास 2 – अगल-बगल देखना

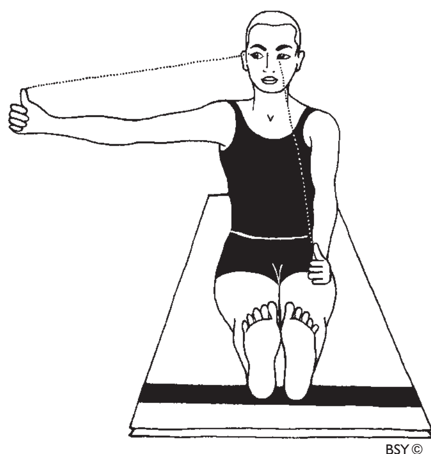
प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।
दोनों हाथों को बगल में कंधों की ऊँचाई तक उठा लें, उन्हें सीधा रखते हुए मुट्ठी बाँधें और अँगूठों को ऊपर की दिशा में रखें।
बिना सिर को अगल-बगल घुमाये आँखों को एक-एक कर निम्नलिखित क्रम में केंद्रित करें –

(क) बायाँ अँगूठा
(ख) भ्रूमध्य
(ग) दायाँ अँगूठा
(घ) भ्रूमध्य
(ङ) बायाँ अँगूठा

इस चक्र को 15 से 20 बार दुहरायें और उसके बाद आँखों को बंद कर उन्हें आराम दें। इस बीच कई बार पामिंग भी किया जा सकता है।

अभ्यास 3 – सामने और बगल में देखना

अभ्यास 2 के समान प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें लेकिन बायीं मुट्ठी बायें घुटने पर इस प्रकार रखें कि अँगूठा ऊपर की दिशा में खड़ा रहे।
दाहिने हाथ को दाहिने बगल में सीधा करें और अँगूठे को कंधे से थोड़ा ऊँचा करके खड़ा रखें।



सिर को बिना हिलाये आँखों को पहले बायें अँगूठे पर केंद्रित करें और फिर दाहिने अँगूठे पर, उसके बाद बायें अँगूठे पर और ऐसे ही दुहरायें।

इस प्रक्रिया को 15 से 20 बार दुहरायें।

अब आँखों को बंद करें और उन्हें आराम दें। अब इसी अभ्यास को मानसिक रूप से करें।

इसी प्रक्रिया को दाहिनी मुट्ठी दाहिने घुटने पर रख कर और बायें हाथ को बायें बगल में फैला कर करें। बायें अँगूठे की ऊँचाई कंधे से थोड़ी ऊपर रहेगी।

अंत में आँखों को बंद कर उन्हें आराम दें।

इस बीच कई बार पामिंग किया जा सकता है।

अभ्यास 4 – आँखों को गोलाकार घुमाना

पहले की तरह बैठ जायें लेकिन बायें हाथ को बायें घुटने पर रखें और दाहिनी मुठ्ठी को दाहिने पैर के ऊपर उठा कर रखें।

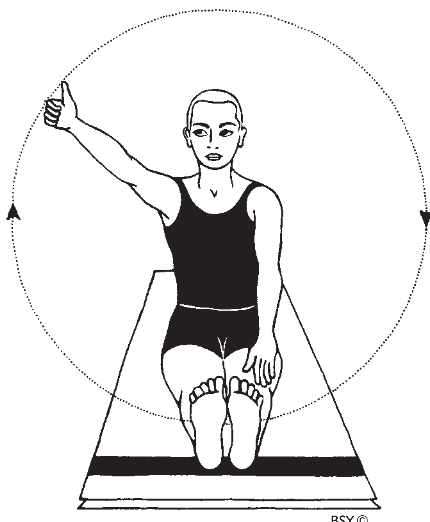
दाहिनी भुजा बिल्कुल सीधी और दाहिना अँगूठा ऊपर की ओर उठा हुआ रहे।

धीरे-धीरे दाहिने हाथ को दाहिनी ओर, फिर ऊपर, उसके बाद बायीं ओर गोलाकार घुमाते हुए अंततः प्रारंभिक स्थिति में ले आयें।

इस क्रिया में बिना सिर हिलाये आँखों को अँगूठे पर केंद्रित रखें।

इस अभ्यास को पाँच बार दक्षिणावर्त और पाँच बार वामावर्त दिशा में करें।

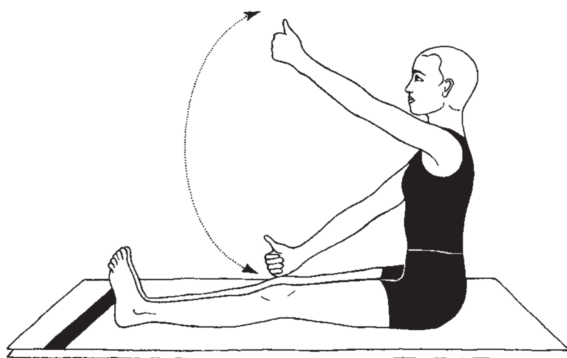
बायें अँगूठे से इसे दुहरायें।



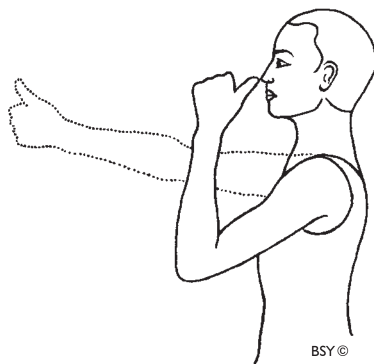
अंत में आँखें बंद कर लें और उन्हें आराम दें।
इस बीच कई बार पामिंग किया जा सकता है।

अभ्यास 5 – ऊपर-नीचे देखना

प्रारंभिक स्थिति में आ जायें और दोनों मुट्ठियों को घुटनों पर रख लें। अँगूठे ऊपर की ओर उठे रहें।
भुजाओं को सीधा और सिर को स्थिर रखते हुए, धीरे-धीरे दाहिने अँगूठे को ऊपर उठायें। आँखों को लगातार अँगूठे पर केंद्रित रखते हुए उच्चतम दूरी पर पहुँचने के बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थान पर लौट आयें।



इसी अभ्यास को बायें हाथ से करें।
प्रत्येक हाथ से इसे पाँच-पाँच बार दुहरायें।
अंत में आँखें बंद कर लें और उन्हें आराम दें।
इस बीच कई बार पामिंग किया जा सकता है।

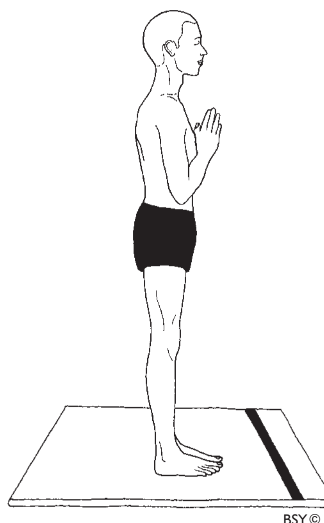


अभ्यास 6 – पास और दूर देखना

पहले की तरह बैठ जायें और हाथों को घुटनों या जाँघों पर टिका दें।
आँखों को नासिकाग्र पर, फिर दूर की किसी वस्तु पर और पुनः नासिकाग्र पर केंद्रित करें।
इस प्रक्रिया को दस से बीस बार दुहरायें।
उसके बाद आँखें बंद कर लें और आराम करें।
इस बीच कई बार पामिंग किया जा सकता है।

लाभ – ये अभ्यास आँखों के स्नायुओं को शिथिल, अनुप्राणित एवं पुनः ऊर्जस्वित करते हैं।

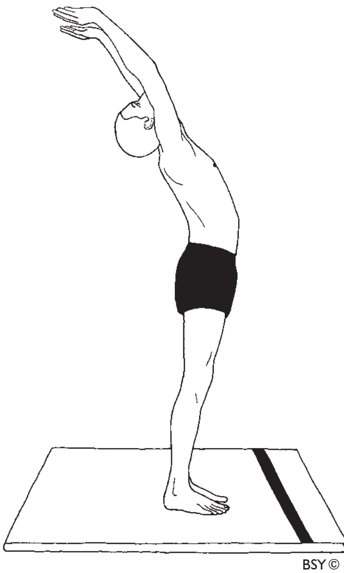
सूर्य नमस्कार



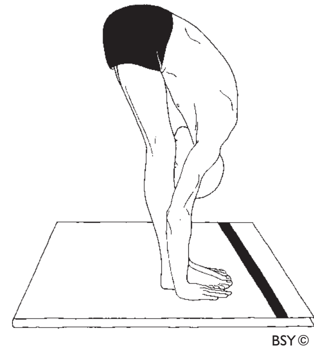
स्थिति 1 – प्रणामासन

यदि संभव हो तो सूरज की ओर मुँह कर लें।
दोनों पैरों को सटा कर खड़े हो जायें।
हथेलियाँ प्रणाम की मुद्रा में छाती के ऊपर हों।
सजगता के साथ तब तक पूरक और रेचक करें जब तक श्वास सामान्य न हो जाये।
संपूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल हो, मेरुदंड सीधा रहे, लेकिन उसमें कड़ापन नहीं हो।

लाभ – यह आसन किये जा रहे अभ्यास में एकाग्रता, शांति और सजगता उत्पन्न करता है।



स्थिति 2



स्थिति 3

स्थिति 2 – हस्त उत्थानासन

हाथों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लें।
हाथों के बीच कंधों जितनी दूरी बनाये रखें।
पीठ को चाप की भाँति मोड़ते हुए श्रोणिप्रदेश को थोड़ा झुका लें और सिर आराम से जितना संभव हो पीछे की ओर मोड़ें।
प्रारंभ में मेरुदंड थोड़ा ही मुड़ेगा। अभ्यास के साथ चाप का आकार बढ़ेगा।

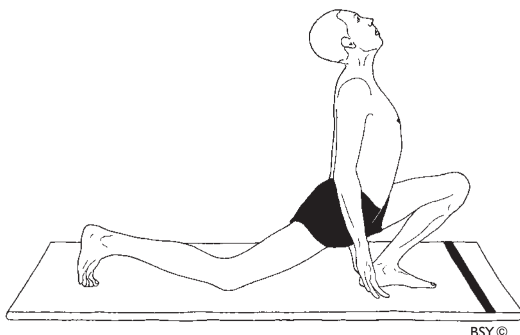
लाभ – यह आसन उदर स्थित सभी अंगों को पूरी तरह तानता है, हाथों एवं कंधों का व्यायाम करता है, मेरुदंड को शक्ति प्रदान करता है और फेफड़ों को पूरी तरह सक्रिय करता है।

स्थिति 3 – पाद हस्तासन

सामने की ओर धीर-धीरे झुकते हुए गहरा रेचक करें। घुटने सीधे रहेंगे।
हाथों की अंगुलियों या हथेलियों को पैरों की अंगुलियों के बगल में जमीन पर रखें।
ललाट से घुटनों का स्पर्श करने का प्रयास करें। मेरुदंड कूल्हों के पास से सामने की ओर मुड़ता है।

प्रारंभ में आराम से जितना संभव हो उतना ही झुकें। अभ्यास के साथ यह आसानी से होने लगेगा।

लाभ – यह आसन पेट की तकलीफों को रोकता है, उनसे आराम दिलाता है और उन्हें दूर करता है। यह उदर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है, पाचन को सुचारु बनाता है, कब्ज को दूर करता है, रक्त संचार को बढ़ाता है और रीढ़ को लचीला बनाता है।



स्थिति 4 – अश्वसंचालनासन

हाथों की हथेलियों या अंगुलियों को जमीन पर पैर के बगल में रखें। दाहिने पैर को जितना संभव हो पीछे की ओर धीरे-धीरे ले जाते हुए गहरी श्वास लें और बायें घुटने को मोड़ लें।

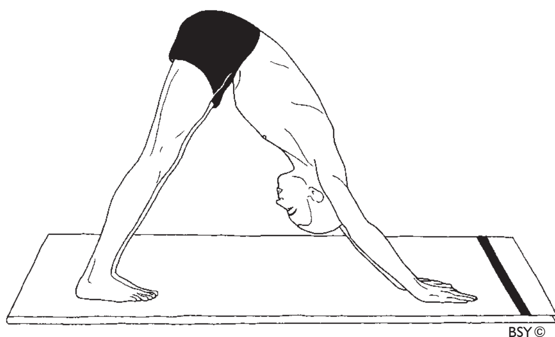
दाहिना पैर की अंगुलियाँ और दाहिना घुटना जमीन का स्पर्श करते हैं। पीठ को चाप की तरह मोड़ें और छत की ओर देखें।

मेरुदंड एक बार फिर चाप के रूप में मुड़ता है। ठुड्‌ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाना चाहिए। कुछ समय के अभ्यास के बाद रीढ़ का चाप अधिक स्पष्ट होने लगेगा।

लाभ – यह आसन उदरीय पेशियों, जाँघों और पैरों की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है और स्नायु तंत्र को संतुलित करता है।

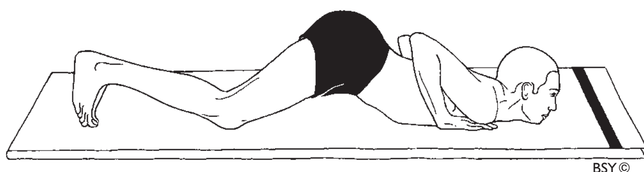
स्थिति 5 – पर्वतासन

गहरा रेचक करते हुए दाहिने पैर को धीरे-धीरे पीछे ले जाकर बायें पैर के बगल में रख लें।



इसके साथ ही नितंबों को ऊपर उठायें और सिर को दोनों हाथों के बीच में झुका दें ताकि पीठ और पैरों से एक त्रिकोण की दो भुजायें बन जायें।
अंतिम स्थिति में पैर और हाथ बिल्कुल सीधे होने चाहिए।
एड़ियों को जमीन पर रखने की कोशिश करें और सिर को घुटनों के निकट लायें।

लाभ – यह आसन हाथों एवं पैरों की स्नायुओं और पेशियों को शक्ति प्रदान करता है। इससे रीढ़ का व्यायाम होता है और विशेष रूप से ऊपरी रीढ़ में रक्त संचार सुचारु ढंग से होने लगता है। यह विपरीतकरणी आसन है; जो व्यक्ति निकट दृष्टिदोष के कारण शीर्षासन करने में असमर्थ होते हैं वे इसका अभ्यास कर सकते हैं।

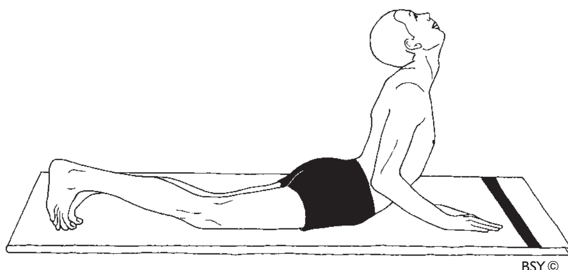


स्थिति 6 – अष्टांग नमस्कार

धीरे-धीरे घुटनों को, उसके बाद छाती को और अंत में ठुड्ढी को जमीन पर ले जायें।
अंतिम स्थिति में केवल पैर की अंगुलियाँ, घुटने, छाती, हाथ और ठुड्ढी जमीन का स्पर्श करते हैं।
इस संतुलन की स्थिति में मेरुदंड का हल्का चाप बनता है।

कुछ अभ्यास के बाद घुटनों, छाती और ठुड्‌ढी का एक साथ जमीन से स्पर्श होना संभव होना चाहिए। इस स्थिति में जितना रेचक एवं पूरक आवश्यक हो, करें, या बहिर्कुंभक करें।

लाभ – यह आसन कंधों एवं गर्दन, पैर और हाथ की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है तथा छाती का विकास करता है।



स्थिति 7 – भुजंगासन

गहरी श्वास लेते हुए नितंबों एवं कूल्हों को जमीन पर ले आयें।
केहुनियों को सीधा कर लें, पीठ को चाप की तरह मोड़ें और छाती को सामने की ओर धकेल कर नाग की स्थिति में आ जायें।
सिर को पीछे की ओर मोड़ें।

लाभ – जैसा कि अष्टांग नमस्कार के लिए दिया गया है। साथ ही इस आसन में पेट को तानने से उदर क्षेत्र के अंगों में रक्त संचार में वृद्धि होती है। यह आसन पेट की सभी समस्याओं के लिए लाभदायक है। मेरुदण्ड को पीछे मोड़ने से यह लचीला बना रहता है, यहाँ का रक्त संचार बेहतर बनता है और यहाँ से निकलने वाली तंत्रिकाएँ सशक्त बनती हैं। यह अभ्यास अनेक हॉरमोन्स को भी संतुलित करता है।

स्थिति 8 – पर्वतासन

नितंबों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते और एड़ियों को जमीन पर टिकाते हुए पीठ को सीधा कर लें और गहराई से रेचक करें।
हाथ और पैर स्थिति 7 से नहीं खिसकते हैं।
स्थिति 5 की भाँति शरीर एक त्रिकोण जैसा प्रतीत होना चाहिए और ठुड्‌ढी छाती के निकट होनी चाहिए।

स्थिति 9 – अश्व संचालनासन

गहरी श्वास लेते हुए बायें पैर को धीरे-धीरे दोनों हाथों के बीच ले जायें। इसके साथ ही दाहिने घुटने को जमीन पर लायें और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें।
पीठ को चाप के आकार में मोड़ लें और ठुड्ढी को जितना अधिक संभव हो, ऊपर की ओर उठायें। यह स्थिति 4 के समान ही है।

स्थिति 10 – पाद हस्तासन

रेचक करते हुए धीरे-धीरे दाहिने पैर को बायें पैर के बगल में सामने ले आयें। घुटनों को सीधा करें और ललाट को बिना तनाव के अधिक-से-अधिक जितना संभव हो स्थिति 3 की तरह घुटनों के पास ले आयें।

स्थिति 11 – हस्त उत्थानासन

शरीर को कूल्हों से धीरे-धीरे ऊपर उठाते और हाथों को सिर के समानांतर ऊपर फैलाते हुए गहरी श्वास लें।
कूल्हों को थोड़ा झुकायें और उसके बाद पीठ को चाप के आकार में मोड़ लें। ठुड्ढी को जितना अधिक संभव हो, ऊपर की ओर स्थिति 4 के समान उठायें।

स्थिति 12 – प्रणामासन

स्थिति 1 की भाँति सीधे खड़े होकर दोनों हथेलियों को छाती के निकट लाते हुए रेचक करें।
शरीर को शिथिल कर लें और श्वास को सामान्य होने दें।

स्थिति 13 – 24

स्थिति 1 से 12 तक आधा चक्र होता है। शेष आधा चक्र उन्हीं बारह स्थितियों से बनता है। अंतर केवल इतना ही होता है कि स्थिति 16 में बायें पैर को पीछे ले जाते हैं और स्थिति 21 में दाहिने पैर को हाथों के बीच सामने लाया जाता है। जब हृदय की धड़कन और श्वास सामान्य हो जाये तब दूसरे आधे चक्र को आरंभ करें। पूरे चक्र को कई बार कर लेने के बाद शवासन में लेट कर आराम करें और शरीर एवं श्वास को शिथिल होने दें।

लाभ – जब शारीरिक गतिविधियों के साथ श्वास को जोड़कर सूर्य नमस्कार किया जाता है तब सभी मांसपेशियाँ, जोड़ और प्रमुख आंतरिक अंग उत्प्रेरित और संतुलित होते हैं। यही कारण है कि सूर्य नमस्कार ऐसे लोगों के लिए उपयुक्ततम अभ्यास है जिनके पास आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास के लिए पर्याप्त समय नहीं होता। सूर्य नमस्कार पीनियल ग्रंथि एवं हाइपोथैलेमस को भी प्रभावित करता है। यह पीनियल ग्रंथि के क्षय की प्रक्रिया को रोकता है। इससे विकासित हो रहे बच्चों में बचपन एवं किशोरावस्था के बीच का संक्रमण काल संतुलित रहता है।

चंद्र नमस्कार

चंद्र नमस्कार बहुत कुछ सूर्य नमस्कार जैसा ही है और इसके लाभ भी उसी के समान हैं। लेकिन चंद्र नमस्कार के आसन-क्रम को तीन विभिन्न प्रकार से सिखाया जा सकता है।



प्रकारांतर 1 – नये विद्यार्थियों के लिए

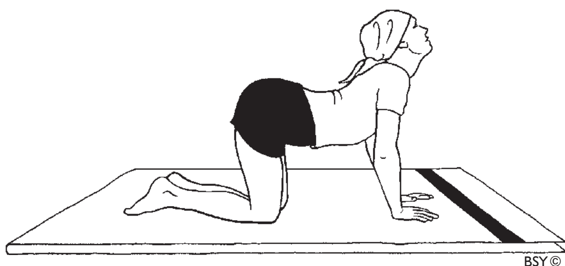
स्थिति 1 – वज्रासन

वज्रासन में बैठ कर दोनों हथेलियों को जोड़ कर छाती के सामने रखें।

स्थिति 2 – मार्जारी आसन

अब नितंबों को उठाते हुए शरीर को ऊपर उठा कर घुटनों पर स्थित करें और मार्जारी आसन में आ जायें।

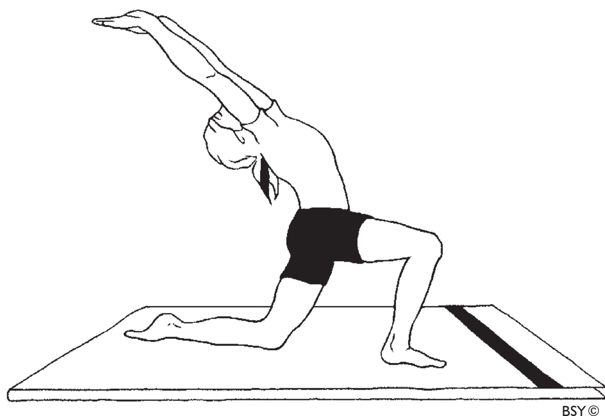
दोनों हथेलियों को सीधे जमीन पर रखें, दोनों के बीच कंधों जितनी दूरी रहे और वे ठीक कंधों के नीचे स्थित रहें।



स्थिति 2

स्थिति 3 – अर्द्ध चंद्रासन

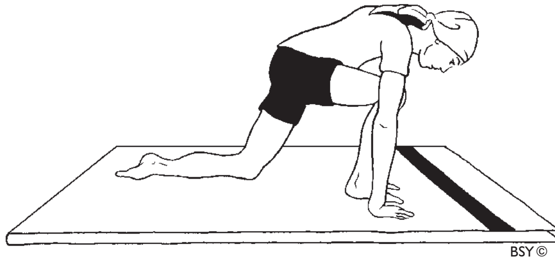
बायें पैर को धीरे से सामने लायें और दोनों हाथों के बीच बायें हाथ के निकट रखें। पीठ को मोड़ें, ठुड्‌ढी को उठायें और ऊपर देखें।
दोनों हाथों को एक साथ सटा कर सिर के ऊपर ले जायें। यदि ऐसा करना कठिन हो तो दोनों हाथों को थोड़ा अलग कर लें।
हाथों की अंगुलियों से लेकर दाहिने पैर की अंगुलियों तक देखने पर अर्द्ध चंद्र के समान दिखता है।



स्थिति 3

स्थिति 4

हाथों को वापस जमीन पर बायें पैर के अगल-बगल रखते हुए पीठ को शिथिल कर लें। बायें घुटने को वापस दाहिने घुटने के बगल में जमीन पर ले आयें ताकि आप पुनः मार्जारी आसन में आ जायें।



स्थिति 4

स्थिति 5

स्थिति 1 के समान एड़ियों पर बैठ जायें और हथलियों को जोड़ कर छाती के सामने ले आयें।

स्थितियाँ 6 – 10

चक्र के शेष अर्द्धांश में केवल यही अंतर होता है कि स्थिति 8 में दाहिना पैर दोनों हाथों के बीच सामने ले जाया जाता है।

प्रकारांतर 2 – अर्द्ध चंद्र नमस्कार

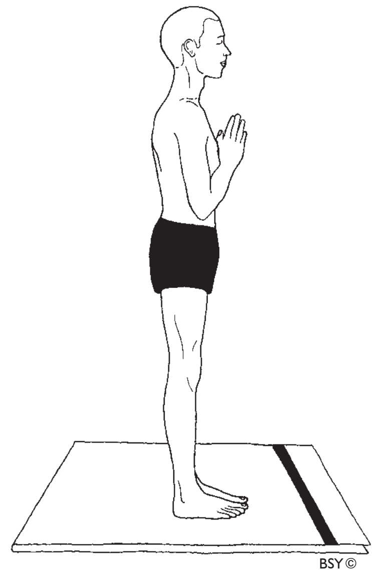
स्थिति 1 – प्रणामासन

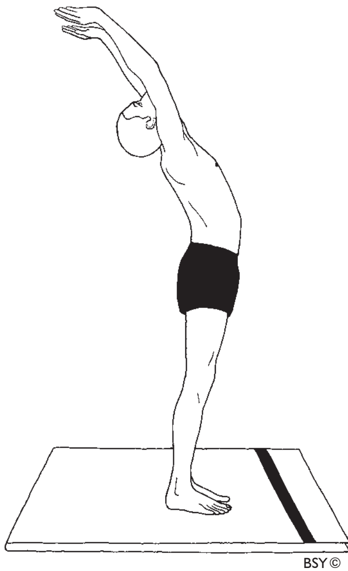
दोनों पैरों को सटा कर सीधे खड़े हो जायें, दोनों हथेलियों को जोड़ कर छाती के सामने ले आयें, भुजाएँ शरीर से सटी हुई शिथिल रहेंगी।

श्वास के सामान्य होने तक पूरक एवं रेचक करते रहें।

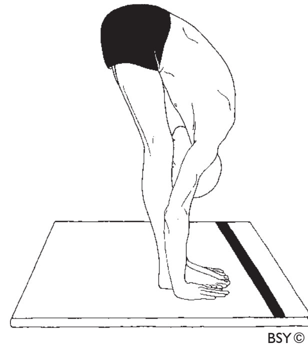
मेरुदंड सीधा रहे लेकिन उसमें कोई कड़ापन नहीं हो।

संपूर्ण शरीर पूरी तरह तनावमुक्त रहे।





स्थिति 2



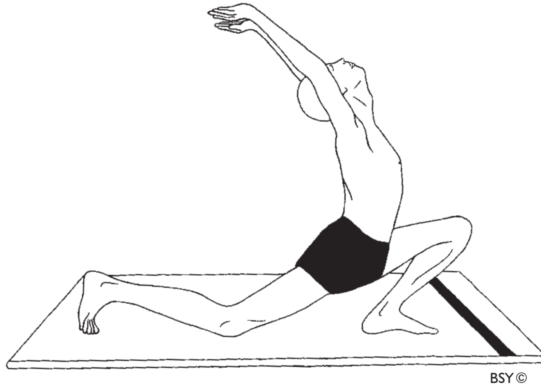
स्थिति 3

स्थिति 2 – हस्त उत्थानासन

हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लें, पीठ को मोड़ते हुए कूल्हों को थोड़ा झुका लें और सिर को पीछे की ओर मोड़ें।
मेरुदंड पहले थोड़ा मुड़ेगा।
अंततः गहन अभ्यास के बाद पीठ इतनी अधिक मुड़ने लगेगी कि उसका आकार अर्द्ध चंद्र के समान लगेगा।

स्थिति 3 – पाद हस्तासन

कूल्हों के जोड़ से धीरे-धीरे सामने की ओर झुकते हुए गहराई से रेचक करें। पैरों को सीधा रखते हुए इतना झुकना है कि सिर घुटनों का स्पर्श करने लगे। हाथों को पैरों के अगल-बगल जमीन पर रखें।
प्रारंभ में जितना संभव हो हाथों को उतना जमीन की ओर झुकायें, लेकिन घुटने नहीं मुड़ने चाहिए।



स्थिति 4

स्थिति 4 – अर्द्ध चंद्रासन

दाहिने पैर को धीरे-धीरे पीछे की ओर खींचते हुए गहरी श्वास लें। दाहिने पैर की अंगुलियाँ, पैर का निचला हिस्सा और घुटना जमीन पर टिके रहेंगे।
पीठ को मोड़ें और ऊपर देखें, ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर करें।
हथेलियों को सटा लें, उसके बाद हाथों को सिर के ऊपर फैला लें।
यदि ऐसा करना कठिन हो तो हाथों को अलग कर लें।
हाथों की अंगुलियों से लेकर दाहिने पैर की अंगुलियों तक का आकार अर्द्ध चंद्र के समान प्रतीत होना चाहिए।

स्थिति 5 – पाद हस्तासन

पीठ को सीधा कर लें और हाथों को बायें पैर के बगल में जमीन पर वापस ले आयें।
दाहिने पैर को हाथों के बीच वापस लाते समय रेचक करें।
स्थिति 3 की तरह पैर सीधे होंगे और ललाट को घुटनों के पास ले आना है।

स्थिति 6 – हस्त उत्थानासन

हाथों को ऊपर करते हुए गहरी श्वास लें।
स्थिति 2 की भाँति पीठ को मोड़ें और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर करें।

स्थिति 7 – प्रणामासन

स्थिति 1 के समान सीधे खड़े होकर हथेलियों को जोड़ कर छाती के सामने लाते हुए रेचक करें।

शरीर को शिथिल करें।

श्वास के प्रति तब तक सजगता बनाये रखें जब तक यह पुन: सामान्य न हो जाये।

इसके बाद चक्र का शेष अर्द्धांश आरंभ करें।

स्थितियाँ 8 – 14

चक्र के दूसरे अर्द्धांश में केवल यही अंतर होता है कि स्थिति 11 में बायाँ पैर पीछे की ओर फैलाया जाता है। अर्द्धांश आरंभ करने के पहले यह देख लें कि हृदय की धड़कन और श्वास अधिक तेज न हों।

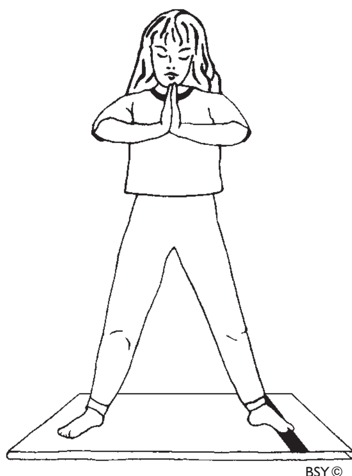
प्रकारान्तर 3 – पूर्ण चंद्र नमस्कार

अभ्यास के लिए टिप्पणी – पूर्ण चंद्र नमस्कार प्रकारांतर 1 एवं 2 की तुलना में सूर्य नमस्कार के अधिक समान है। पूर्ण चंद्र नमस्कार में 14 स्थितियाँ हैं जो चंद्रमा की 14 कलाओं से संबद्ध हैं, जबकि सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियाँ 12 सौर महीनों या राशिचक्रों से संबद्ध हैं।

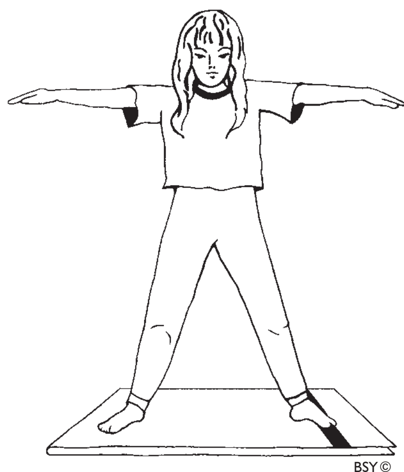
स्थितियाँ 1 – 4 सूर्य नमस्कार के समान हैं। स्थिति 5 हाथों को उठाते हुए अर्द्ध चंद्रासन है। स्थिति 6 – 10 सूर्य नमस्कार की स्थिति 5 – 9 के समान हैं। स्थिति 11 पुन: ऊपर उठे हुए हाथों के साथ अर्द्ध चंद्रासन है। स्थिति 12 – 14 सूर्य नमस्कार की स्थिति 10 – 12 के समान हैं। एक चक्र के शेष अर्द्धांश को स्थिति 4 में दूसरे पैर को पीछे ले जाकर और स्थिति 10 में दूसरे पैर को सामने लाकर किया जाता है।

योद्धाक्रम

योद्धाक्रम के तीन प्रकारान्तर हैं जिनमें क्रमशः अधिक खिंचाव एवं अधिक नियंत्रण की आवश्यकता होती है।



स्थिति 1



स्थिति 2

प्रकारान्तर 1 – प्रारंभिक अभ्यास

स्थिति 1

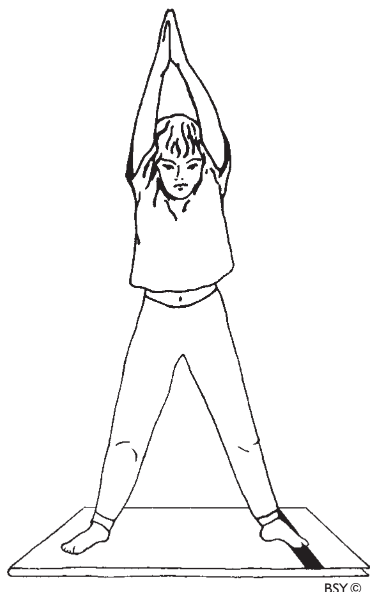
पैरों को एक-दूसरे से लगभग एक मीटर अलग रख कर खड़े हो जायें। हथेलियों को छाती के सामने लाकर जोड़ते हुए पूरक करें।

स्थिति 2

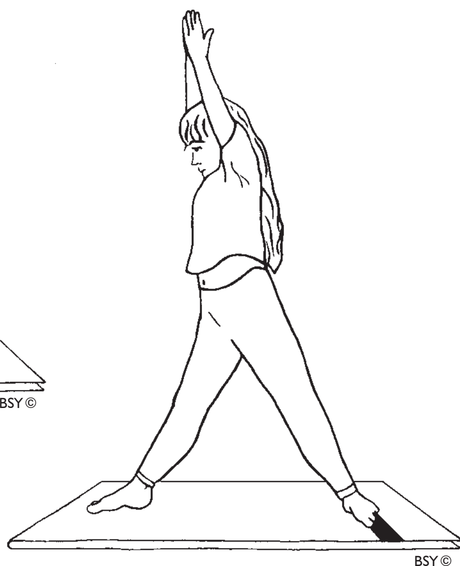
दोनों हाथों को बगल में कंधों की ऊँचाई पर फैलाते हुए रेचक करें।

स्थिति 3

हाथों को सिर के ऊपर उठाकर दोनों हथेलियों को आपस में जोड़ते हुए पूरक करें।



स्थिति 3

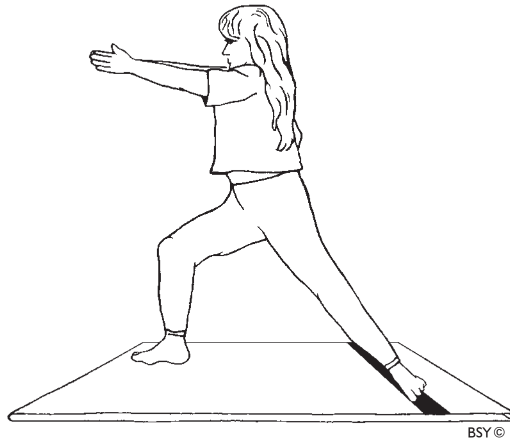


स्थिति 4

स्थिति 4

शरीर को दाहिनी ओर इस प्रकार घुमायें कि दाहिना पैर बायें पैर के सामने हो। इस बीच श्वास को अंदर रोकें।

दाहिना पैर दाहिनी ओर घुमाया जाता है जिससे यह बायें पैर से समकोण बनाता है।



स्थिति 5

स्थिति 5

दाहिने घुटने को मोड़ते हुए रेचक करें और फैले हुए हाथों को कंधों की ऊँचाई पर सामने की ओर ले आयें, हथेलियाँ आपस में जोड़े रखें।

स्थिति 6

दाहिने घुटने को सीधा करें और स्थिति 4 की तरह हथेलियों को आपस में जोड़े हुए हाथों को सिर के ऊपर वापस करते समय श्वास को बाहर ही रोकें ।

स्थिति 7

स्थिति 3 की तरह शरीर को सामने घुमाते हुए पूरक करें।

स्थिति 8

स्थिति 2 में जैसा बताया गया है, उसी प्रकार दोनों हाथों को कंधों की ऊँचाई पर बगल में फैला लें और इसके साथ ही रेचक करें।

स्थिति 9

पूरक करते हुए स्थिति 1 की तरह हथेलियों को छाती के सामने लाकर आपस में सटा लें।

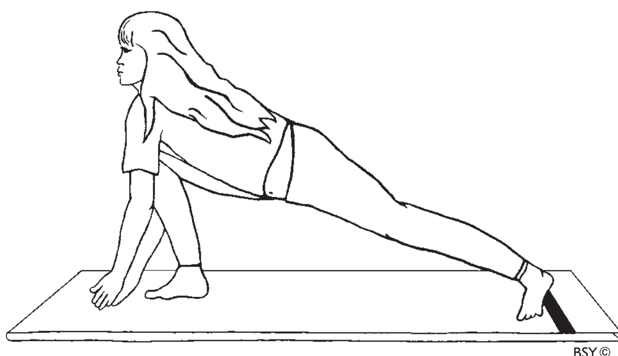
स्थिति 10 – 18

योद्धाक्रम का अभ्यास पहले शरीर के एक ओर से किया जाना चाहिए, उसके बाद दूसरी ओर से।

प्रकारान्तर 2 – माध्यमिक अभ्यास

स्थिति 1 – 9

स्थिति 1-4 रूपांतर 1 के समान ही होती हैं। स्थिति 5 थोड़ा कठिन हो जाती है। स्थिति 5 के बाद प्रकारान्तर 1 के समान ही वापस आना होता है।



स्थिति 5

दाहिने घुटने को मोड़ते हुए और छाती को दाहिनी जाँघ पर टिकाते हुए रेचक करें।
हथेलियाँ अभी भी आपस में सटाये हुए अंगुलियों को दाहिने पैर के सामने जमीन पर ले आयें, घुटना दोनों हाथों के बीच रहे।
ध्यान रखें कि मेरुदंड सीधा रहे और बायाँ पंजा जमीन पर सपाट रहे।

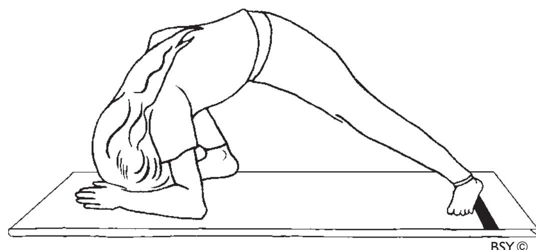
स्थिति 10 – 18

पहले प्रकारान्तर की तरह शरीर के दोनों भागों के अभ्यास के बाद एक चक्र पूरा होता है। इसलिए इसे बायीं ओर से भी दुहरायें। इस बात का ध्यान हमेशा रखें कि चक्र का अर्द्धांश आरंभ करने के पूर्व शरीर एवं श्वास तनावमुक्त हो जायें।

प्रकारान्तर 3 – उन्नत अभ्यास

स्थिति 1 – 9

इसमें स्थिति 5 और अधिक कठिन हो जाती है। इसके अतिरिक्त यह प्रकारान्तर पूर्ववर्ती प्रकारान्तरों के समान है।



स्थिति 5

दाहिने घुटने को मोड़ते हुए और सामने की ओर झुकते हुए रेचक करें। अब दाहिना घुटना हाथों के बीच नहीं है, बल्कि केहुनियाँ मुड़ी हुई हैं और दाहिने पैर के सामने जमीन पर रखी गयी हैं। माथा हाथों के पास ले आयें। बायें पंजे को जमीन पर सपाट रहना चाहिए।

स्थिति 10 – 18

पूर्व रूपांतरों के समान ही चक्र के अर्द्धांश की स्थिति 13 में शरीर बायीं ओर घुमाया जाता है ताकि स्थिति 14 में बायाँ घुटना मुड़े और शरीर का खिंचाव बायीं ओर हो।

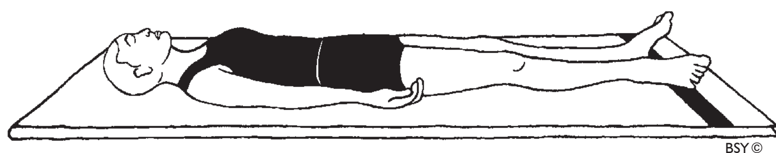
लाभ – इस अभ्यास से पैर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और मेरुदंड में लचीलापन आता है। इससे संतुलन और एकाग्रता का विकास भी होता है।

अभ्यास टिप्पणी – ध्यान दें कि प्रकारान्तर 1 और 2 की स्थिति 5 में पीठ सीधी रहती है और हर प्रकारान्तर की स्थिति 5 में पीछे वाला पंजा जमीन पर सपाट रहता है। प्रयास रहे कि प्रकारान्तर 3 की स्थिति 5 में शरीर का वजन हाथों पर न जाये। सभी गत्यात्मक अभ्यासों में श्वास की लंबाई और क्रियाओं में लगने वाले समय का समकालिक होना आवश्यक है। अर्थात् क्रिया आरंभ करने के साथ ही श्वसन भी आरंभ करें। इससे आसनों के अभ्यास मनोहर और सहज ढंग से होंगे। इसका प्रभाव दैनिक जीवन में संतुलन और ऊर्जा की मितव्ययिता के रूप में व्यक्त होगा।

शिथिलीकरण के आसन

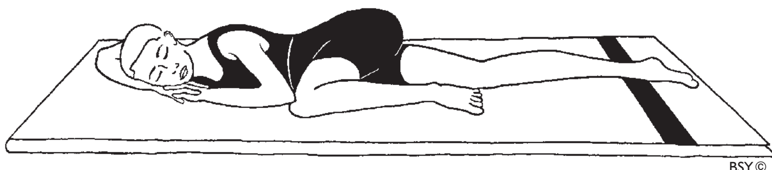
शवासन

पीठ के बल लेट कर दोनों पैरों को आराम से थोड़ा अलग कर लें।
मेरुदंड सीधा रहे, लेकिन उसमें कड़ापन नहीं हो और दोनों हाथ जमीन पर शरीर से 15 सेंटीमीटर की दूरी पर रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई रहें।
सिर मेरुदंड की सीध में रहे और आँखें एवं मुँह हल्के से बंद रहें।
संपूर्ण शरीर इतना शिथिल हो जाये कि उसका अनुभव एक भारी मूर्ति के समान हो।
शरीर के किसी अंग को नहीं हिलायें। अपने श्वास के प्रति सजग हो जायें और इसे लयबद्ध एवं सहज हो जाने दें।
श्वास को गिनना आरंभ करें। श्वास का एक बार अंदर जाना और बाहर



आना श्वसन का एक चक्र हुआ। इसके 21 या अन्य किसी संख्या तक चक्र किये जा सकते हैं।
स्मरण रहे कि आप सहज श्वसन की गिनती कर रहे हैं।
यदि आपका श्वसन अपने आप शिथिल और गहरा होता जाता है, तो भी यह सहज श्वसन ही है।

लाभ – यह आसन संपूर्ण मनोकायिक प्रणाली को तनावमुक्त करता है। इसका अभ्यास किसी भी आसन सत्र के पूर्व, बीच में और अंत में; गत्यात्मक आसनों जैसे सूर्य नमस्कार के बाद; सोने के पहले; और जब आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से थके हुए हैं तब करना चाहिए। जब इसका अभ्यास सजगता के साथ किया जाता है तब यह चिंतित और तनावयुक्त मन को शिथिल करता है।



मत्स्य क्रीड़ासन

पेट के बल लेट कर हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा कर दाहिने गाल के नीचे रखें।

बायें घुटने को मोड़ कर पसलियों के निकट ले आयें। जाँघ एवं पिंडलियाँ जमीन पर सपाट रहेंगी।

दाहिना पैर सीधा रहना चाहिए।

भुजाओं को इस प्रकार घुमायें कि बायीं केहुनी बायें घुटने पर आ जाए।

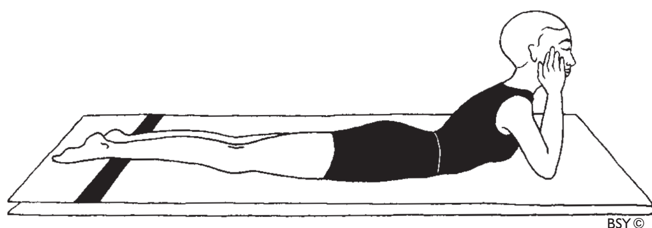
सिर के दाहिने भाग को दाहिनी भुजा पर आराम से टिकायें।

इस आसन में सहज, शिथिल श्वसन करना है।

अंतिम स्थिति में स्वयं को शिथिल करें और कुछ देर बाद दूसरी ओर घूम कर इसी प्रक्रिया को दुहरायें।

लाभ – यह विश्राम का एक अद्भुत आसन है और इसका उपयोग सोने के लिए भी किया जा सकता है। यह कमर पर जमा हुई चर्बी को कम करता है, आँतों को तान कर पाचन क्रमाकुंचन को उत्प्रेरित करता है जिससे कब्ज दूर करने में मदद मिलती है।

यह अभ्यास पैरों की पेशियों को तनावमुक्त कर तथा साएटिक स्नायुओं पर दबाव के बिंदुओं को अदल-बदल कर साएटिक दर्द को कम करता है।



मकरासन

पेट के बल लेट जायें। सिर और कंधों को उठायें, केहुनियाँ जमीन पर रखें और ठुड्ढी को हथेलियों पर टिका दें। एड़ियाँ बाहर की ओर रहें।

लाभ – यह उन लोगों के लिए एक सरल एवं प्रभावी आसन है जो स्लिप्ड डिस्क, साएटिका, पीठ के निचले हिस्से के दर्द या रीढ़ की किसी अन्य तकलीफ से पीड़ित हैं। अधिकतम लाभ के लिए इस आसन में अधिक-से-अधिक समय तक रहना चाहिए। दमा तथा फेफड़ों के रोगों से पीड़ितों को यह सरल आसन श्वास की सजगता के साथ नियमित रूप से करना चाहिए, क्योंकि इस आसन में अधिक वायु फेफड़ों में प्रवेश कर पाती है।

पशुओं की आकृति वाले आसन

मत्स्यासन

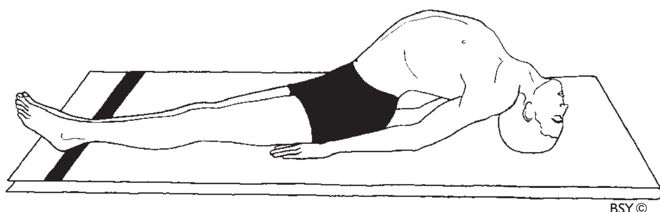
सरल प्रकारांतर– शवासन में लेट जायें और हाथों को आराम से जमीन पर रखें।

हाथों के निचले भाग को जमीन पर दबाते हुए पीठ को चाप के आकार में मोड़ें और सिर के शीर्ष भाग को जमीन पर टिका दें।

शरीर का भार फैले हुए पैरों पर, नितंबों एवं सिर के शीर्ष भाग पर रहता है।

दोनों हथेलियों को जाँघों पर रखें। कुछ देर इसी स्थिति में रहें।

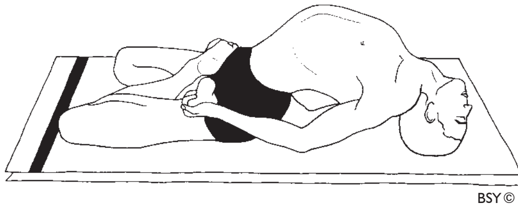
उठी हुई बाहों को वापस जमीन पर ले आयें, पीठ सीधी कर लें और पुनः शवासन में आ जायें।



उन्नत प्रकारान्तर– पद्मासन में बैठ जायें। शरीर को हाथों और केहुनियों के बल सहारा देते हुए सावधानी के साथ पीछे की ओर तब तक झुकें जब तक सिर का शीर्ष भाग जमीन का स्पर्श न करने लगे।

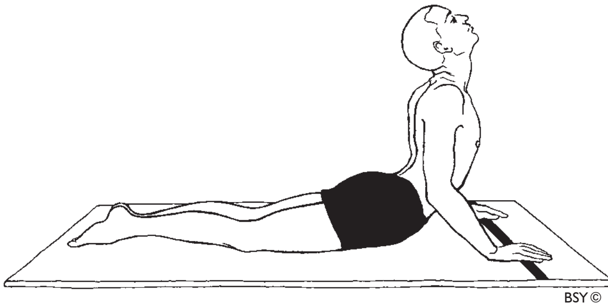
दोनों पैरों के अँगूठों को हाथों से पकड़ लें और केहुनियों को जमीन पर टिका दें। पीठ को अच्छी तरह मोड़ें।

सिर, नितंबों और पैरों का सहारा देते हुए संपूर्ण शरीर को शिथिल कर लें।



प्रारंभिक अवस्था में वापस आने के लिए हथेलियों को जमीन पर रखें और बाहों का सहारा लें।

लाभ – यह आसन आँतों और उदरीय अवयवों को पूरी तरह तानता है और फेफड़ों का विस्तार करता है। दमा, फेफड़ों के रोग, ब्रौंकाइटिस इत्यादि की स्थिति में इसका सुझाव दिया जाता है।



भुजंगासन

पेट के बल लेट जायें, दोनों पैर सीधे और एक साथ रहें।

दोनों हाथों की हथेलियों को कंधों के बगल में जमीन पर सपाट रखें।

ललाट को जमीन पर टिका दें।

पूरक करते हुए धीरे-धीरे सिर,गर्दन और कंधों को ऊपर उठायें।

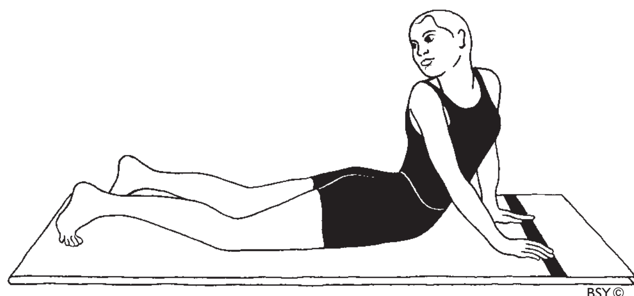
केहुनियों को सीधा करें और धड़ को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें ताकि पीठ अधिक-से-अधिक मुड़े और ठुड्ढी अधिक-से-अधिक ऊपर उठ जाये।

थोड़ी देर के लिए श्वास को अंदर रोकें।

रेचक के साथ शरीर को नीचे ले आयें।

लाभ – यह आसन बच्चों में यकृत के रोगों के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है। यह विकसित हो रहे अंडाशयों और गर्भाशय को सशक्त करता है और

मासिक चक्र संबंधी दोषों को दूर करता है। इससे भूख बढ़ती है और कब्ज दूर होती है। मेरुदंड लचीला और स्वस्थ रहता है। सभी उदरीय अंगों, विशेषकर यकृत एवं वृक्क की मालिश हो जाती है। यह स्लिप्ड डिस्क को पुन: अपने स्थान पर ले आता है और पीठ का दर्द दूर करता है।



तिर्यक भुजंगासन

पूरक करते हुए भुजंगासन में आ जायें, दोनों पैर एक-दूसरे से आधा मीटर की दूरी पर स्थित रहें, पैर की अंगुलियाँ नीचे की ओर टिकी हुई रहें और एड़ियाँ ऊपर की ओर रहें। सिर सामने की ओर रहे।

श्वास को रोकते हुए सिर और धड़ का ऊपरी हिस्सा घुमायें और बायें कंधे के ऊपर से दाहिनी एड़ी को देखें।

सिर को सामने की ओर वापस ले आयें।

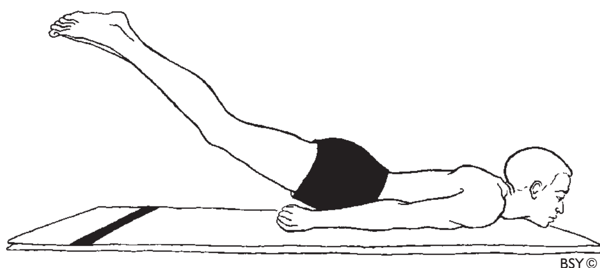
दाहिनी ओर घूमें, कंधे के ऊपर से बायीं एड़ी को देखें।

रेचक करते हुए सामने की ओर वापस आ जायें और शरीर को जमीन पर ले आयें।

लाभ – भुजंगासन से होने वाले सभी लाभ इस आसन से भी होते हैं, बल्कि यह मेरुदंड के पार्श्विक संचलन में वृद्धि करने में भी मदद करता है। बच्चे सिर उठा कर दोनों ओर धीरे-धीरे देखते हैं और नाग की कल्पना कर इस आसन का आनंद उठाते हैं।

शलभासन

पेट के बल लेट कर हाथों को जाँघों के नीचे रखें। हथेलियाँ या तो नीचे की ओर हों या मुट्ठी बँधी हुई हो।



पूरक करें, श्वास को रोकें और बायें पैर को जितना संभव हो ऊपर उठायें। घुटना सीधा रखें।

पैर को नीचे जमीन पर लाने के साथ रेचक करें।

इसी क्रिया को दाहिने पैर से दुहरायें।

पूरक करें, श्वास को अंदर रोकें और धीरे-धीरे दोनों पैरों को जितना संभव हो ऊपर उठायें। घुटने सीधे रखें।

भुजाओं और हाथों को नीचे दबाते हुए धड़ को जमीन पर बनाये रखें।

पाँच से तीस सैकण्ड तक इसी स्थिति में रहें।

पैरों को धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लाने के साथ-साथ रेचक करें।

लाभ – यह आसन कमर और श्रोणी प्रदेश के अंगों को शक्ति प्रदान करता है और कमर के दर्द, हल्के साएटिका और स्लिप्ड डिस्क को दूर कर साएटिक स्नायुओं को समन्वित करता है। यह यकृत, आमाशय एवं वृक्कों जैसे उदरीय अंगों को समन्वित एवं संतुलित करता है। यह पेट और आँत संबंधी रोगों को दूर करने में मदद करता है और भूख को बढ़ाता है।

शशांक भुजंगासन

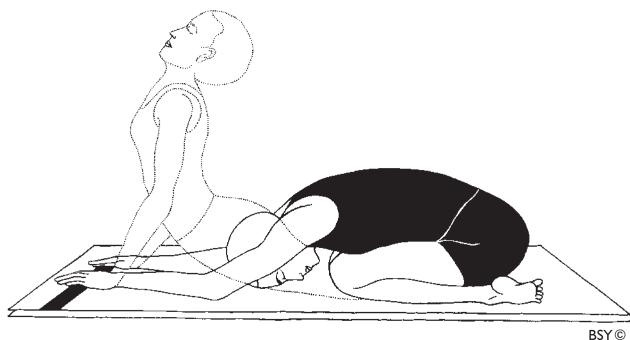
वज्रासन में बैठ जायें।

गहरी श्वास लेते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठायें।

रेचक करते हुए धीरे-धीरे छाती को सामने की ओर झुका कर जाँघ पर और ललाट को घुटनों के सामने जमीन पर ले जायें।

फैली हुई भुजाओं को कंधों की सीध में समानांतर रखते हुए शशांकासन के समान हथेलियों एवं केहुनियों को जमीन पर टिका दें।

गहरी श्वास लेते हुए छाती को सामने की ओर जमीन से थोड़ा ऊपर धीरे-धीरे खिसका कर वहाँ तक ले जायें जहाँ वह हाथों की सीध में आ जाये।



भुजंगासन की तरह जब भुजायें सीधी हो जायें और कूल्हे जमीन से सटे रहें, छाती को थोड़ा और आगे ले जाकर ऊपर की ओर ले जायें।

अंतिम स्थिति में भुजाएँ सीधी, पीठ चाप के आकार में मुड़ी हुई और ठुड्ढी अधिक-से-अधिक उठी हुई होनी चाहिए।

नाभि जमीन का स्पर्श नहीं करती।

श्वास रोक कर कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें।

रेचक करते हुए धीरे-धीरे नितंबों को उठायें, घुटनों को मोड़ें और भुजाओं को सीधा रखते हुए पीछे की ओर खिसक जायें और शशांकासन में वापस आ जायें।

यह एक चक्र हुआ।

हथेलियाँ शशांकासन से भुजंगासन तक सभी स्थितियों में एक स्थान पर ही स्थित रहेंगी।

पूरक करते हुए ठुड्ढी और छाती को भुजंगासन में आगे की ओर ले जायें, कुछ देर इसी स्थिति में रहें, उसके बाद रेचक करते हुए शशांकासन में आ जायें।

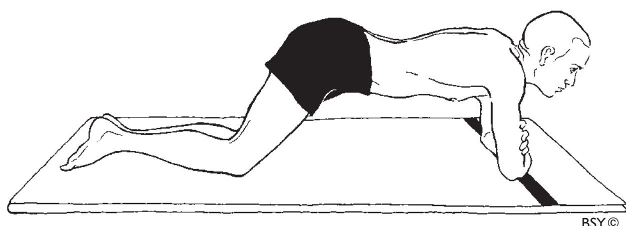
इस क्रिया को 7 बार दुहरायें।

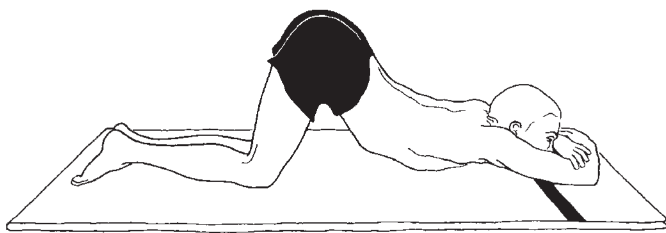
सातवीं बार भुजंगासन के बाद शशांकासन में लौटते समय रेचक करें, उसके बाद हाथों को ऊपर उठाते हुए सीधे बैठ जायें और पूरक करें।

रेचक करते हुए धीरे-धीरे भुजाओं को नीचे लाकर हाथों को घुटनों पर टिका दें।

लाभ – यह मेरुदंड की सामने और पीछे, दोनों ओर मुड़ने की क्रियाओं से युक्त बहुत अच्छा आसन है।

यह साएटिका, स्लिप्ड डिस्क, सामान्य कमर-दर्द और खिसकी हुई पसलियों से पीड़ितों को आराम पहुँचाता है और पूरी पीठ की मालिश करता है। यह यकृत, वृक्कों एवं अन्य आंतरिक अंगों के क्रियाकलापों को समन्वित कर उनमें सुधार लाता है। यह स्त्री जननांगों को समन्वित करता है, रजोधर्म संबंधी समस्याओं को कम करता है और प्रसूति के उपरांत किया जाने वाला उत्तम आसन है जिससे उदर और श्रोणी प्रदेशों को शक्ति प्राप्त होती है और उनमें कसाव आता है।





उत्थान पृष्ठासन

पेट के बल लेट जायें, हाथों को इस प्रकार मोड़ कर धड़ के नीचे रखें कि दोनों हथेलियाँ दोनों बाँहों पर हों।

दोनों पैरों को थोड़ा अलग रखें, अंगुलियों को बाहर की ओर फैला कर रखें, सिर सामने की ओर और शरीर का भार भुजाओं पर रखें।

केहुनियों को अभ्यास के क्रम में अपने स्थान से हिलना नहीं चाहिए।

पूरक करते हुए धड़ और नितंबों को उठायें ताकि शरीर को घुटनों एवं भुजाओं का सहारा मिले।

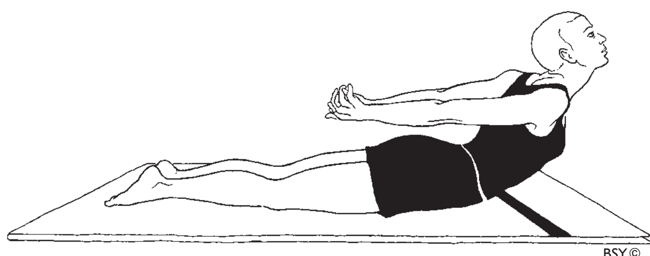
रेचक करते हुए घुटनों को मोड़ें और धड़ को पीछे की ओर खींच कर ठुड्ढी और छाती को जमीन पर भुजाओं के पीछे रखें।

उठी हुई स्थिति में आते हुए पूरक करें और लेटने की स्थिति में आते हुए रेचक करें।

यह एक चक्र हुआ।

दस चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – यह आगे की ओर झुक कर किये जाने वाले आसनों का प्रतिलोम आसन है। इससे मध्यच्छद का अच्छा व्यायाम होता है और वह सशक्त बनता है। कंधों के बीच के तनाव को दूर कर पूरी पीठ को शक्ति प्रदान करता है।



सर्पासन

पेट के बल लेट जायें, ठुड्ढी जमीन पर, दोनों पैर सीधे, पंजे एक साथ रखें।

हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर नितंबों के ऊपर रखें, अंगुलियों को आपस में फँसा लें या एक हाथ से दूसरी कलाई को पकड़ लें।

यह प्रारंभिक स्थिति है।

भुजाओं और पीठ की मांसपेशियों को तानते हुए गहरी सांस लें।

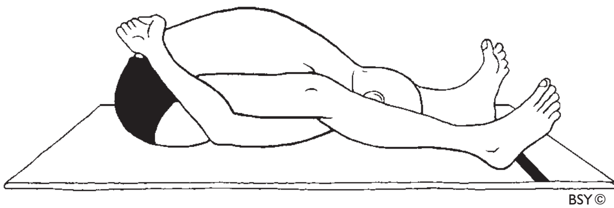
पीठ के निचले भाग की पेशियों के सहारे जितना अधिक संभव हो छाती को जमीन से ऊपर उठायें।

हथेलियों को और अधिक पीछे की ओर खींचें और भुजाओं को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें।

कल्पना करें कि भुजाओं को पीछे से खींचा जा रहा है।

श्वास को अंदर रोकें, उसके बाद पीठ को शिथिल करते हुए जमीन पर ले जायें और रेचक करें।

लाभ – मूलत: भुजंगासन जैसे लाभ होते हैं, लेकिन इसमें छाती अधिक प्रभावित होती है। यह दमा पीड़ितों के लिए उपयोगी है। यह दबी हुई भावनाओं को मुक्त कराने में मदद करता है।



कूर्मासन

पैरों को अधिक-से-अधिक फैला कर बैठ जायें। पंजे जमीन पर और घुटने थोड़े मुड़े हुए हों।

रेचक करते हुए सामने की ओर झुकें और हथेलियों को नीचे की दिशा में रखते हुए हाथों को घुटनों के नीचे ले जायें।

धीरे-धीरे भुजाओं को पैरों के नीचे बगल से सरकाते हुए पीछे की ओर ले जायें। पैरों को अधिक-से-अधिक सीधा रखने का प्रयास करें।

धीरे-धीरे शरीर को तब तक सामने की ओर ले जायें जब तक ललाट या ठुड्ढी दोनों पैरों के बीच जमीन से सट न जाये।

छाती को जमीन के निकट ले जायें और नितंब के पीछे दोनों हाथों को एक-दूसरे से थाम लें।

अंतिम स्थिति में धीमी और गहरी श्वास लें।

सजगता पीठ और उदरीय पेशियों के शिथिलीकरण पर रहे।

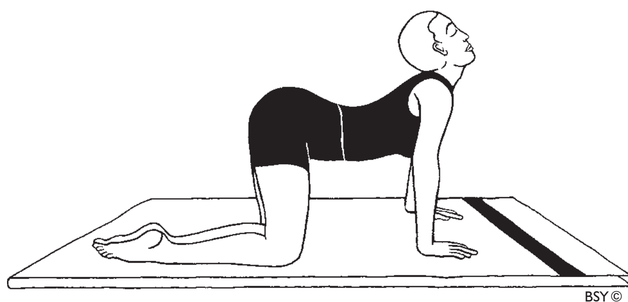
घुटनों को उठाते और पंजों को जमीन पर सपाट रखते हुए पूरक करें, उसके बाद हथेलियों को मुक्त कर दें और वापस बैठ जायें।

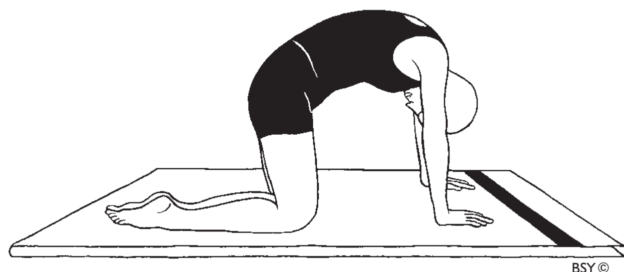
लाभ – स्लिप्ड डिस्क, साएटिका और चिरकालिक गठिया से पीड़ित लोगों को इस आसन को करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। यह कमर की चर्बी को हटाने, उदरीय अंगों एवं वृक्कों को सशक्त करने और साथ-साथ मधुमेह, वायु-विकार तथा कब्ज को दूर करने के लिए उत्तम आसन है। यह मेरुदंड की स्नायुओं और पेशियों की ओर शुद्ध रक्त के प्रवाह को उत्प्रेरित करता है तथा चिरकालिक पीठ दर्द, सिर दर्द एवं गर्दन के दर्द को भी दूर करता है।

मार्जारी आसन

वज्रासन में बैठ जायें, नितंबों को उठा कर घुटनों के बल बैठ जायें।

हथेलियों को कंधों की सीध में नीचे जमीन पर रखें।





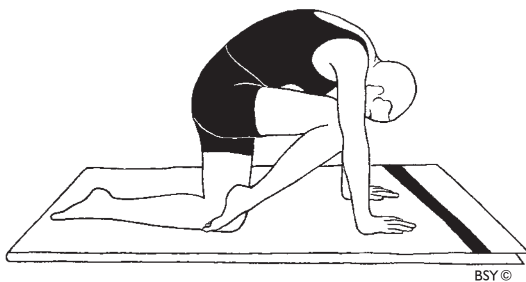
दोनों भुजायें और दोनों जाँघें बिल्ली के चार पैरों के समान प्रतीत हों। गहरी श्वास लेते हुए धीरे-धीरे पीठ और उदर को जमीन की ओर दबायें तथा ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें। उसके बाद गहराई से रेचक करते हुए मेरुदंड को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए बिल्ली के समान गोल कर लें। उदर को मेरुदंड की ओर खींच लें और ठुड्ढी को छाती से सटा लें।

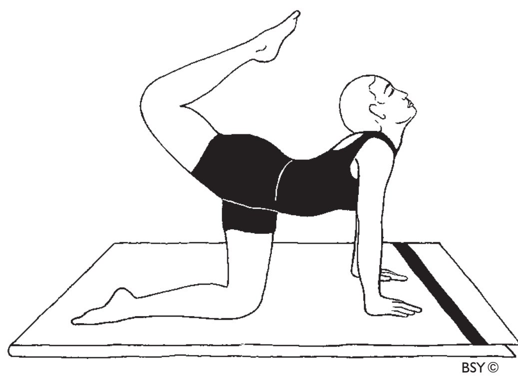
इस प्रक्रिया को दस बार दुहरायें।

लाभ – यह आसन गर्दन, कंधों और रीढ़ को अधिक लचीला बनाता है। यह स्त्रियों के मासिक चक्र की गड़बड़ियों को और श्वेत प्रदर को दूर कर जननांगों को शक्ति प्रदान करता है। मासिक स्राव के समय होने वाली ऐंठनों से आराम पाने के लिए इसका अभ्यास किया जा सकता है। यदि शिथिलीकरण के समय उदर को सिकोड़ा जाये तो इससे अधिक लाभ मिलता है।

व्याघ्रासन

वज्रासन में बैठ कर मार्जारी आसन में आ जायें और ऊपर की ओर देखें। दाहिने पैर को जमीन के समानांतर पीछे की ओर ले जाते हुए पूरक करें।





दाहिने घुटने को मोड़ें और पैरों की अंगुलियों को सिर की दिशा में घुमा दें। ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठा लें, मानो आप सिर के पिछले भाग को दाहिने पैर की अंगुलियों से छूना चाहते हैं।

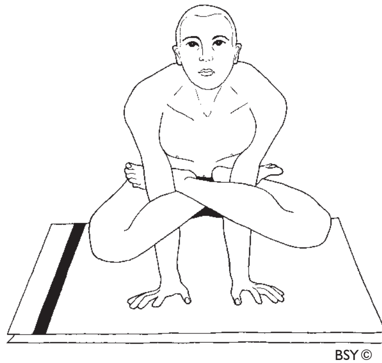
गहराई से रेचक करते हुए घुटने को धीरे-धीरे शरीर के नीचे लायें और जाँघ को छाती के निकट ले आयें।

ठुड्ढी को नीचे छाती के निकट ले जायें ताकि नाक घुटने का स्पर्श करे।

पूरक करें, घुटने को ऊपर उठायें, पैरों की अंगुलियों को सिर की ओर घुमा लें और ठुड्ढी को ऊपर ले जायें, उसके बाद पुन: रेचक करें और जाँघ को छाती के पास और नाक को घुटने के पास ले जायें।

इसे 5 बार दुहरायें, उसके बाद बायें पैर से अभ्यास करें।

लाभ – यह आसन रीढ़ का व्यायाम कराता है, साएटिका में आराम देता है, स्त्री जननांगों को सशक्त करता है, उदरीय पेशियों को खींचता है और नितंबों एवं जाँघों पर जमी अतिरिक्त चर्बी को कम करता है।



कुक्कुटासन

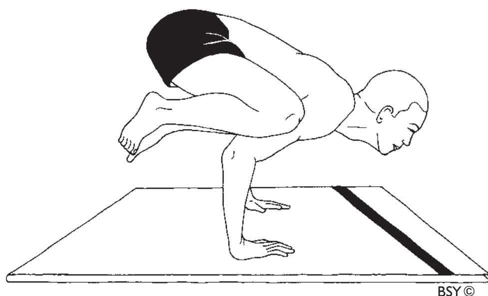
पद्मासन में बैठ जायें और हाथों को पिंडलियों एवं जाँघों के बीच से घुसायें।
हथेलियों को जमीन पर रखें, अंगुलियाँ सामने की दिशा में रखें।
पूरक करें, शरीर को केवल हाथों पर संतुलित रखते हुए जमीन से ऊपर उठायें। पीठ को सीधा रखें।
जब तक आरामदेह प्रतीत हो तब तक इस स्थिति में रहें।
रेचक करें और शरीर को जमीन पर उतार दें।

लाभ – इस आसन से हाथों, भुजाओं और कंधों की मांसपेशियाँ सशक्त होती हैं, और छाती का विकास होता है।

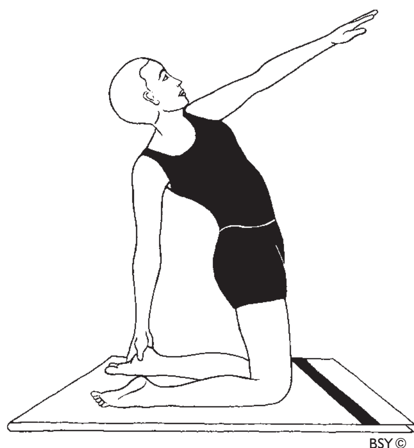
अभ्यास टिप्पणी – शरीर का भार वहन करने के लिए भुजाओं एवं कलाइयों में पर्याप्त शक्ति होनी चाहिए।

बक ध्यानासन

पैरों को अलग रखते हुए जमीन पर उकडूँ बैठ जायें।
पैरों की अंगुलियों के सहारे थोड़ा उठ जायें और हाथों को पैरों के ठीक आगे जमीन पर सपाट रख दें।
केहुनियाँ थोड़ी मुड़ी हुई हों।
घुटनों के भीतरी भाग को बाँहों पर इस प्रकार रखें कि वे काँखों के अधिक-से-अधिक निकट रहें।
पूरक करते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर झुकें और केवल हाथों पर संतुलन बनाते हुए पैरों को जमीन से ऊपर उठा लें।
घुटने दृढ़ता से बाँहों पर टिके रहें। दोनों पैरों को एक साथ सटा लें।



लाभ – उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या सेरेब्रल थ्रॉम्बोसिस से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। इस आसन के नियमित अभ्यास से तंत्रिका तंत्र में दृढ़ता आती है और तनाव और चिंता दूर होती है। यह भुजाओं एवं कलाइयों को शक्ति प्रदान करता है और संतुलन का भाव विकसित करता है। इस आसन में पेशीय शक्ति की अपेक्षा स्नायवीय समन्वयन की आवश्यकता अधिक होती है, हालाँकि नये अभ्यासी ठीक इसके विपरीत मान लेते हैं।



अर्द्ध उष्ट्रासन

घुटनों को थोड़ा अलग रख कर वज्रासन में बैठ जायें।

पूरक करते हुए घुटनों पर खड़े हो जायें और भुजाओं को दोनों ओर फैला लें।

धड़ को दाहिनी ओर घुमाते हुए रेचक करें, पीछे की ओर झुकें और दाहिने हाथ से बायीं एड़ी को पकड़ लें।

बायीं भुजा को सिर के ऊपर सीधे उठा दें, हथेली सामने की ओर खुली रहे। बायें हाथ को देखें।

शरीर के ऊपरी भाग का भार बायीं एड़ी पर पड़ने दें।

धड़ को उठाते हुए पूरक करें और घुटनों पर वापस आ जायें।

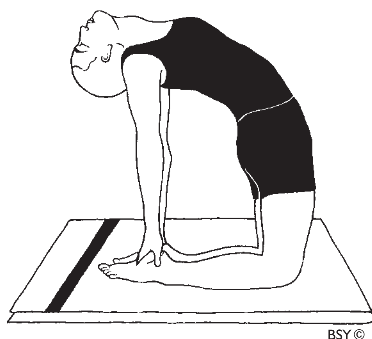
धड़ को बायीं ओर घुमाते हुए रेचक करें।

यदि कुछ बच्चों के लिए यह अभ्यास कठिन हो तो वे दाहिने हाथ को बायें एड़ी के बजाय दाहिनी एड़ी पर रख सकते हैं।

उसके बाद दूसरी ओर इसी अभ्यास को दुहरायें।

गत्यात्मक आसन के लिए दोनों ओर अधिक-से-अधिक 10-10 बार इसका अभ्यास करें। स्थिर आसन के लिए दोनों ओर एक-एक मिनट का अभ्यास करें।

लाभ – पीछे झुक कर किये जाने वाले इस आसन का अभ्यास आगे झुक कर किये जाने वाले आसनों, जैसे शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन इत्यादि को संतुलित करने के लिए किया जा सकता है। यह आमाशय और आँतों को तान कर कब्ज को दूर करने और पीठ दर्द, कटिवात और झुकी हुई पीठ को ठीक करने में मदद करता है।



उष्ट्रासन

पंजों और घुटनों को थोड़ा अलग रखते हुए वज्रासन में बैठ जायें।

पूरक करें, घुटनों पर खड़े हो जायें।

रेचक करते हुए पीछे झुकें और हाथों को एड़ियों पर रखें।

उदर को आगे की ओर ठेलते हुए पीठ को गोल कर लें और सिर को पीछे मोड़ लें। शरीर का भार भुजाओं पर ही रखें।

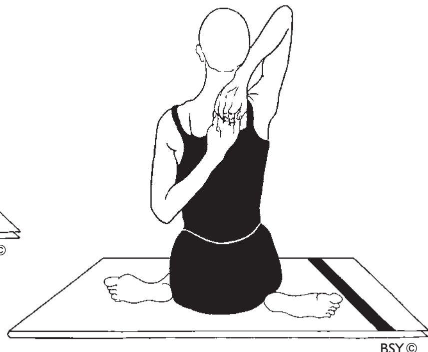
जाँघें सीधी रहें।

इस अवस्था में सामान्य श्वसन करें।

दोनों हाथों को एक-एक कर सीधा करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।

लाभ – यह आसन उदर को खींचता है जिससे कब्ज दूर होती है और उदरीय अंगों, जैसे यकृत, अग्न्याशय और वृक्कों को शक्ति प्राप्त होती है। यह यकृत की मंद गति को सुधारता है, आमाशय एवं आँतों के रोगों को दूर करता है और प्रजनन तंत्र के लिए भी लाभदायक है। पीछे मुड़ने से पीठ दर्द को दूर करता है, झुकी हुई पीठ, कटिवात और झुके हुए कंधों को सुधारता है। गर्दन का खिंचाव अवटुग्रंथि को नियंत्रित करता है।





गोमुखासन

पैरों को फैला कर बैठें।

बायें पैर को मोड़ कर एड़ी को दाहिने नितंब के बगल में रखें।

दाहिने पैर को मोड़ कर बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दाहिनी एड़ी बायीं जाँघ के बगल में जमीन पर आ जाये।

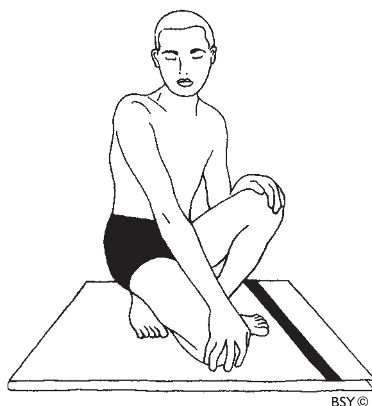
दोनों घुटने एक-दूसरे के ऊपर हों।

बायीं भुजा को पीठ की ओर पीछे ले जायें और दाहिने हाथ को दाहिने कंधे के ऊपर से पीछे की ओर ले जायें और दोनों हाथों की अंगुलियों को एक साथ मिला दें।

धड़ और सिर सीधा रखें, आँखें बंद और सजगता को मेरुदंड के शीर्ष पर पीनियल ग्रंथि पर रखें।

इसी अभ्यास को दूसरी भुजा और पैर से करें।

लाभ – यह आसन मधुमेह, पीठ दर्द, कंधों और गर्दन के कड़ेपन तथा यौन संबंधी रोगों को दूर करने में सहायता करता है। यह वृक्कों को उत्प्रेरित करता है जिससे शरीर में शुद्धिकरण की क्रिया में सुधार आता है। यह साएटिका और र्‌युमैटिज़्म को दूर करता है और छाती का विकास करता है।



कौवा चाल

पैरों को अलग रखते हुए उकड़ूँ बैठे और नितंबों को एड़ियों के ऊपर रखें।

हथेलियों को घुटनों पर रखें और इसी स्थिति में चलना आरंभ करें।

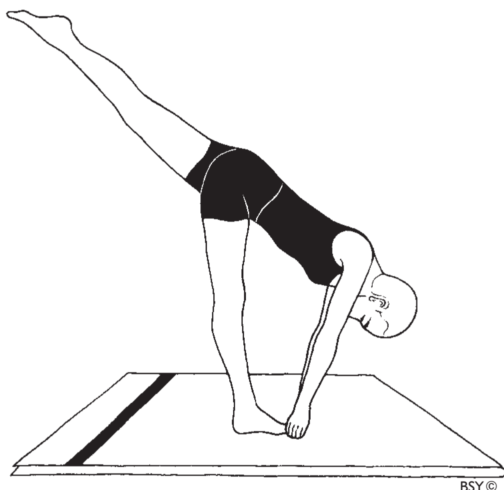
पैरों की अंगुलियों या तलवों पर चला जा सकता है; जो अधिक कठिन हो वही करें।

बिना किसी तनाव के इस अभ्यास को कुछ देर करें।

लाभ – यह ध्यान के आसनों के लिए पैरों को तैयार करने का एक अच्छा आसन है। जिन बच्चों के पैरों में पर्याप्त रक्त संचार नहीं हो पाता है, उनके लिए इस अभ्यास का सुझाव दिया जाता है। कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए यह लाभदायक सिद्ध होगा। दो ग्लास पानी पीकर एक मिनट कौवा

चाल करें। पुन: दो गिलास पानी पीयें और इस अभ्यास को दुहरायें। तीन या चार बार इस प्रक्रिया को दुहरायें, कब्ज से अवश्य छुटकारा मिलेगा।

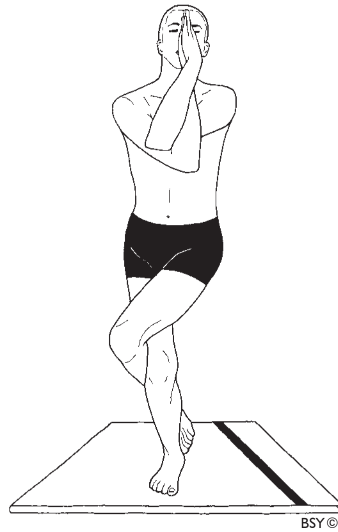
प्रकारान्तर – हर कदम पर घुटनों का जमीन से स्पर्श कराना इसका एक प्रकारांतर है। ऐसा करने से शरीर बत्तख के समान डोलता हुआ चलता है। छोटे बच्चे इस आसन को करना बहुत पसंद करते हैं, विशेष रूप से मनोरंजक आवाजों के साथ।



बकासन

दोनों पैरों को सटा कर सीधे खड़े हो जायें और भुजाओं को सिर के ऊपर उठा लें।
कमर से नीचे की ओर झुक जायें और दोनों हाथों से दाहिने पैर की अंगुलियों को पकड़ लें।
धीरे-धीरे बायें पैर को अधिक से अधिक ऊँचाई तक ऊपर उठाते हुए ललाट को नीचे घुटने के निकट ले जायें।
घुटने को मोड़ें नहीं।
पैर को नीचे करें और सीधे खड़े हो जायें।
दूसरे पैर से यही अभ्यास करें।

लाभ – बकासन मस्तिष्क में रक्त संचार को बढ़ाता है, भुजाओं, कलाइयों और पैर की मांसपेशियों को सशक्त करता है, पीठ को तनावमुक्त करता है और स्नायुओं को समन्वित करने में मदद करता है।



गरुड़ासन

सीधे खड़े होकर दाहिने पैर को उठा कर बायें पैर में लपेट दें।

दाहिनी जाँघ बायीं जाँघ के सामने और दाहिना पंजा बायें पैर की पिंडली पर टिका रहे।

दोनों भुजाएँ छाती के सामने इस प्रकार अंतर्ग्रथित हों कि दोनों हथेलियाँ एक साथ मिल कर गरुड़ की चोंच के समान प्रतीत हों।

बायें घुटने को मोड़ें और शरीर को तब तक नीचे करते जायें जब तक दाहिना अँगूठा जमीन को न छूने लगे।

जब तक संभव हो, इसी स्थिति में रहें।

सीधे खड़े हो जायें और दूसरे पैर से इसी अभ्यास को दुहरायें।

लाभ – पैरों की अस्थियाँ, पेशियाँ और तंत्रिकाएँ इससे सशक्त होती हैं। संतुलन एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है।

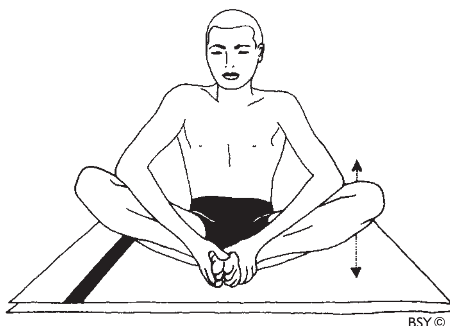
पूर्ण तितली आसन

पैरों को सामने फैला कर बैठ जायें।

घुटनों को मोड़ें और तलवों को एक साथ जोड़ लें। एड़ियों को अधिक-से-अधिक शरीर के निकट ले आयें।

हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा कर पैरों के नीचे ले आयें।

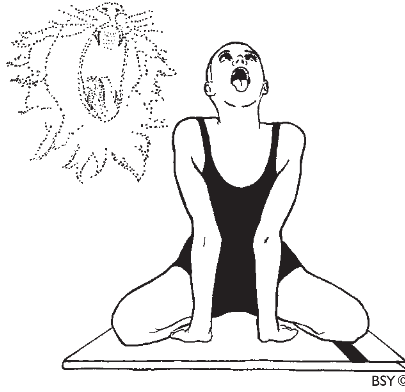
घुटनों को जमीन पर लायें और पुन: उन्हें ऊपर उठायें।
घुटनों का ऊपर-नीचे उठना-गिरना उड़ती हुई तितली के पंखों के समान प्रतीत होना चाहिए।



लाभ – कूल्हों के जोड़ों को लचीला बनाने के लिए यह आसन अत्यंत लाभप्रद है। बच्चों को यह आसन बहुत आनंददायक लगता है, लेकिन यह आवश्यक नहीं कि वे इसकी अंतिम स्थिति को कर पाने में सक्षम हों ही। इसलिए उन्हें इसके अभ्यास के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

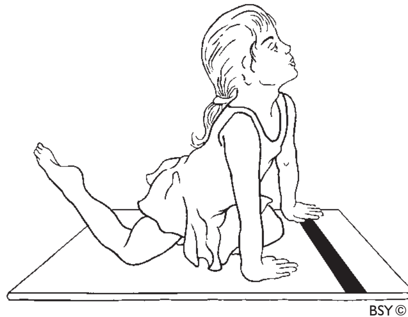
सिंहासन

यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह कर लें। यह आरोग्य प्राप्ति के उद्देश्य से लाभदायक है।
घुटनों को एक-दूसरे से पैंतालीस सेंटीमीटर अलग रखते हुए वज्रासन में बैठ जायें।
हाथों को घुटनों के बीच जमीन पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ शरीर की ओर घूमी हुई हों।
उसके बाद सामने झुक जायें, केहुनियों को सीधा रखते हुए शरीर को भुजाओं पर टिका दें।
पूर्ण पूरक करने के बाद सिर को पीछे की ओर झुका दें, मुँह खोलें और जीभ को अधिक-से-अधिक इस प्रकार बाहर निकालें कि जीभ एवं गले तक सूर्य की किरणें पहुँच पायें।
रेचक के साथ गले से स्पष्ट और जोरदार गर्जन की ध्वनि 'आ ...' निकले।



लाभ – यह आसन बच्चों के लिए विशेषरूप से लाभदायक है। सूर्य की ओर मुँह करके करने पर यह रोगयुक्त या सूजे हुए टॉन्सिल का उपचार करता है। छाती एवं मध्यच्छद के तनाव को दूर करता है। यह गला, नाक, कान, मुँह या दाँतों के रोगों के लिए उत्तम उपचारात्मक आसन है। यह हकलाने या तुतलाने को नियंत्रित करने में मदद करता है। इससे गले की आवाज दृढ़ और सुंदर होती है।

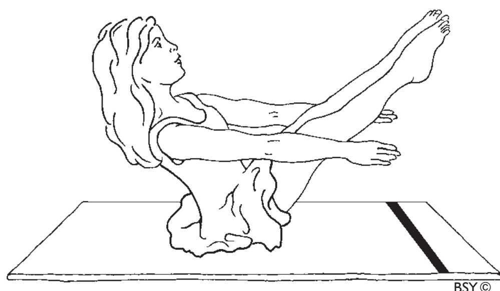
अभ्यास टिप्पणी – यह आसन बच्चों को बहुत पसंद आता है, क्योंकि इसमें वे वह सब कर पाते हैं जो सामान्यत: उनके लिए निषिद्ध होता है – जीभ बाहर निकालना और जोर से गरजने की आवाज निकालना!



प्रकारांतर– मित्रवत् सिंह

दोनों घुटनों को एक साथ रख कर वज्रासन में बैठ जायें और दोनों हाथों को दोनों घुटनों के बगल में जमीन पर रखें।

दाहिने पैर को पीछे की ओर फैलायें।
बच्चों को बतायें कि सिंह अपनी पूँछ को पीछे फैला रहा है।
उसके बाद दाहिने घुटने को मोड़ लें।
अब सिंह मित्रवत् अनुभव नहीं कर रहा है और अपनी पूँछ को इधर-उधर हिला रहा है। उसके बाद दाहिने तलवे को इधर-उधर घुमाइये।
अब दाहिने घुटने को वापस धड़ के नीचे लाकर एक बार फिर वज्रासन में बैठ जायें।
इसी प्रक्रिया का बायें पैर से अभ्यास करें।



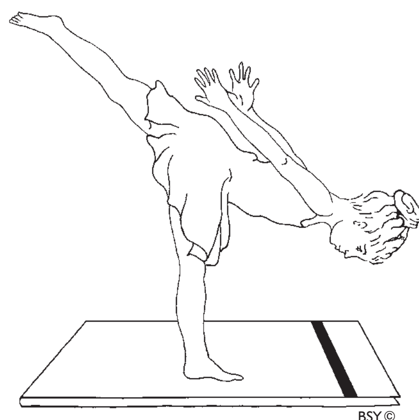
वज्रोली मुद्रा

सरल प्रकारान्तर – पैरों को सामने फैला कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें, हथेलियाँ शरीर के अगल-बगल जमीन पर हों।
पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठायें, संतुलन बनाये रखने के लिए शरीर के भार को नितंबों पर डाल दें और हाथों के सहारे स्वयं को स्थिर रखें।
जब संतुलन कायम हो जाये तो भुजाओं को ऊपर उठा कर जमीन के समानांतर कर लें और कलाइयों को घुटनों की ऊँचाई पर रखें।
यदि यह कठिन हो तो हाथों से जाँघों के निचले भाग को पकड़ लें।

प्रकारान्तर 2 – यह आसन नौकासन के समान है, किंतु इसमें पैर और शरीर अधिक ऊपर उठे रहते हैं।
शवासन में लेट जायें।
धीमा और गहरा श्वसन करें।
पूरक करते हुए मांसपेशियों को तान लें और पीठ और पैरों को ऊपर उठा लें ताकि नितंबों पर संतुलन कायम हो जाये।

हाथों को ऊपर उठा लें ताकि वे जमीन के समानांतर हो जायें और कलाइयाँ घुटनों की ऊँचाई पर रहें।
बिना श्वसन के जितनी देर इस स्थिति में रह सकते हों, रहें।
रेचक करते हुए शवासन में लेट जायें।
जब तक श्वास एवं हृदय की धड़कन सामान्य न हो जाये तब तक सामान्य श्वसन करते रहें।
उसके बाद इसी प्रक्रिया को कम-से-कम सात बार दुहरायें।

लाभ – यह आसन उदरीय अंगों को, विशेष रूप से यकृत को क्रियाशील बनाता है और उदरीय पेशियों को शक्ति प्रदान करता है। यह आँत के कृमियों को दूर करने में मदद करता है, आँतों के क्रमाकुंचन को उत्प्रेरित करता है और संपूर्ण उदरीय क्षेत्र को सशक्त करता है। यह रीढ़ की तंत्रिकाओं को सशक्त करता है, रीढ़ की पेशियों को मजबूत बनाता है और संतुलन और एकाग्रता का विकास करने में मदद करता है। चूँकि इसमें स्वत: मूलबंध लग जाता है जिससे श्रोणी प्रदेश में कसाव आता है और वह सशक्त होता है, इसलिए यह विशेषरूप से बालिकाओं के लिए लाभप्रद है।



भौंरा आसन

पैरों को सटा कर खड़े हो जायें।
पूरे शरीर को शिथिल कर लें और शरीर के भार को दोनों पैरों पर संतुलित कर लें।
धीरे-धीरे सामने की ओर झुकें, धड़ और सिर एक सीध में रहें।

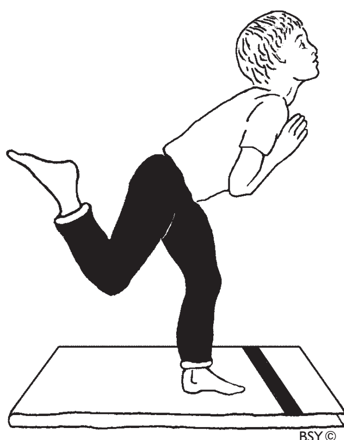
साथ ही दाहिने पैर को पीछे की ओर उठायें, पैर सीधा और धड़ की सीध में रहे। शरीर को बायें कूल्हे के जोड़ पर घूमना चाहिए।

भुजाओं को पीठ के ऊपर उठा लें और इसी स्थिति में अंगुलियों में हलचल करें।

इस स्थिति में आराम के साथ अधिक-से-अधिक देर तक रहें, उसके बाद प्रारंभिक स्थिति में आ जायें और इसी प्रक्रिया को दूसरे पैर से दुहरायें।

जब बच्चे इसका अभ्यास कर रहे हों तब उनसे गहरी सांस लेने के लिए कहें और रेचक करते समय गले से भौंरे की भाँति 'म-म-म ... ' की ध्वनि निकालने के लिए कहें।

लाभ – यह एक अन्य खड़े होकर संतुलन बनाने का आसन है जो एकाग्रता का विकास करने में मदद करता है, पैरों को शक्ति प्रदान करता है और स्नायुओं को समन्वित करने में सहायता करता है। कुछ चिकित्सकों ने पाया है कि खड़े होकर किये जाने वाले संतुलन के आसन बिछावन गीला करने वाले बच्चों के लिए लाभप्रद होते हैं। संभवत: यह स्नायुओं के समन्वयन में सुधार और शरीर के निचले भाग के सशक्त होने के कारण होता है।



सारस आसन

पैरों को सटा कर खड़े हो जायें और हाथों को बगल में रखें।

दाहिने घुटने को मोड़ लें और दाहिने पैर को पीठ की ओर ऊपर उठा लें।

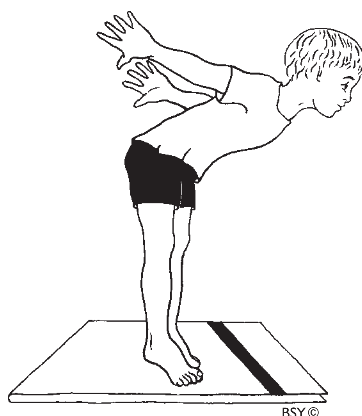
हाथों को उठाते हुए हथेलियों को जोड़ कर छाती से लगा लें। दृष्टि को जमीन के किसी बिंदु पर टिका दें।

शरीर को कूल्हों से सामने की ओर थोड़ा झुका लें।

जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें, उसके बाद प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।

दूसरे पैर से भी इसका अभ्यास करें।

लाभ – सारस आसन से संतुलन एवं एकाग्रता विकसित करने में सहायता मिलती है।



शुतुरमुर्ग आसन

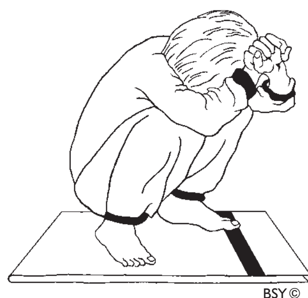
पैरों को थोड़ा अलग रखते हुए खड़े हो जायें।

कूल्हों से सामने की ओर थोड़ा झुक जायें और अंगुलियों को पूरी तरह फैलाते हुए भुजाओं को पीछे की ओर उठा दें। सिर ऊपर और सामने की ओर रहे।

धीरे-धीरे अपने पैरों की अंगुलियों पर खड़े हो जायें।

बच्चों को इस आसन का गत्यात्मक अभ्यास कराया जा सकता है। उन्हें पैरों की अंगुलियों पर चलते हुए पीठ के पीछे हाथों की अंगुलियों में हलचल करते रहने के लिए कहा जा सकता है।

लाभ – यह आसन संतुलन, अवधान एवं एकाग्रता विकसित करने में सहायक होता है। इसके गत्यात्मक अभ्यास में शुतुरमुर्ग की तरह इधर-उधर दौड़ने से तनाव दूर होता है। जब इसका स्थिर अभ्यास किया जाता है तब यह एक डाली पर बैठे पक्षी जैसा प्रतीत होता है, जो अपने पैरों की अंगुलियों पर उठते हुए उड़ने की तैयारी कर रहा है।



मंडूकासन

तलवों को जमीन पर सपाट रखकर पैरों को पर्याप्त रूप से अलग रखते हुए उकडू बैठ जायें। हाथों की मुट्ठी बाँध कर कलाइयों को एक-दूसरे के सामने रखते हुए सिर के ऊपर रखें।

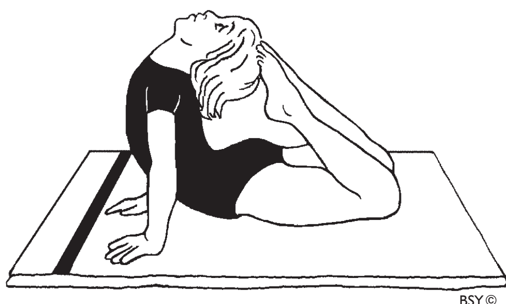
शरीर के भार को पैरों की अंगुलियों पर डालते हुए सामने की ओर कूदें।

इसे कई बार दुहरायें।

लाभ – यह आसन विशेषरूप से पैरों को सशक्त करने और संतुलन का विकास करने में सहायक होता है।

प्रकारान्तर– कूदता हुआ खरगोश

इस प्रकारान्तर में मुट्ठियाँ बाध कर दाहिने हाथ को दाहिने कान के ऊपर और बायें हाथ को बायें कान के ऊपर रखें और तर्जनी अंगुलियों को खरगोश के कानों की तरह ऊपर की ओर खड़ी कर लें।



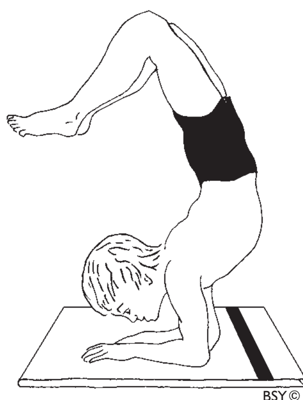
पूर्ण भुजंगासन

भुजंगासन करें।

इस स्थिति में कुछ देर सहज श्वसन करें।

घुटनों को मोड़ें और अंगुलियों या तलवों से सिर का स्पर्श करने का प्रयास करें। अंतिम स्थिति में सहज श्वसन करें।
जब तक आराम मिले तब तक इस स्थिति में रहें।
पैरों को नीचे कर लें और शिथिल हो जायें।

लाभ – इस आसन से भुजंगासन के समान ही लाभ होते हैं। यह बच्चों एवं युवाओं के लिए अति उत्तम आसन है, अन्यथा यह केवल उन निपुण लोगों के लिए है जिनकी पीठ अत्यंत लचीली हो।



वृश्चिकासन

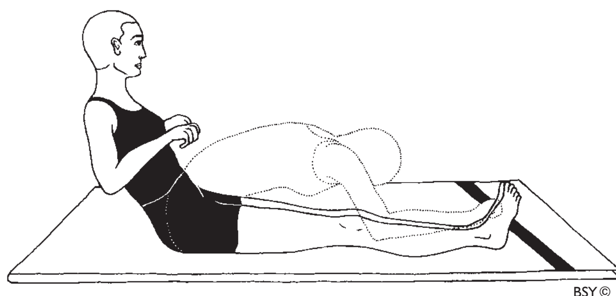
वज्रासन में बैठ जायें और हाथों को जमीन पर घुटनों के आगे रख लें।
ललाट को जमीन पर हाथों के बीच में रखें।
घुटनों को सीधा करते हुए पैरों को इस प्रकार पीछे ले जायें कि आपका भार हाथों, भुजाओं, सिर और पैरों की अंगुलियों पर संतुलित हो जाये।
पैरों की अंगुलियों को शरीर के अधिक-से-अधिक समीप ले आयें।
उसके बाद पैरों को जमीन से शीर्षासन के समान ऊपर उठा लें।
घुटनों को मोड़ कर तलवों को सिर के निकट लायें, सिर भी जमीन से ऊपर उठा कर तलवों के निकट ले जायें।

सावधानियाँ – जब तक इस आसन में दक्षता न आ जाये तब तक इसका अभ्यास शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए। फर्नीचर इत्यादि के आसपास अभ्यास नहीं करें, क्योंकि असंतुलित होने पर इनसे चोट का भय रहता है।

उच्च रक्तचाप, सिर में चक्कर आने, हृदय रोग, सेरेब्रल थ्रॉम्बोसिस या चिरकालिक सर्दी-जुकाम वाले लोगों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसे करने का प्रयास तभी करना चाहिए जब सभी अंतर्वर्तित आसन बिना किसी कठिनाई के होने लगें।

लाभ – यह आसन शरीर में प्राणशक्ति को पुनर्व्यवस्थित करता है, जिससे बढ़ती आयु के दुष्परिणाम रुकते हैं, स्नायुओं में स्थिरता और संतुलन आता है। मस्तिष्क एवं पीयूषिका ग्रंथि में रक्त का संचार बढ़ता है जिसके फलस्वरूप स्नायविक उपद्रव थमते हैं और ग्रंथियों की कार्य प्रणाली संबंधी त्रुटियाँ दूर होती हैं। वृश्चिकासन निम्नांगों और उदर में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है। शरीर के सभी अंग और संस्थान व्यवस्थित होते हैं जिससे बवासीर और अपस्फीत शिरा जैसे रोगों को रोका जा सकता है और जननांगों को शक्ति प्राप्त होती है। पीठ के अत्यधिक मुड़ने से रीढ़ के स्नायु सशक्त होते हैं, पेशियाँ लचीली होती हैं और रीढ़ की हड्डियाँ शिथिल होती हैं। यह भुजाओं को सशक्त करता है और संतुलन एवं एकाग्रता का विकास करता है।

वस्तु संबंधित आसन



नौका संचालनासन

पैरों को सामने फैला कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें। इस प्रकार भुजाओं का संचालन करें, मानो आप नाव चला रहे हों।

पूरक करने के साथ पीछे झुकें और मुट्ठियों को वृत्ताकार गति में शरीर के बगल से ले जाते हुए सिर के ऊपर ले जायें।

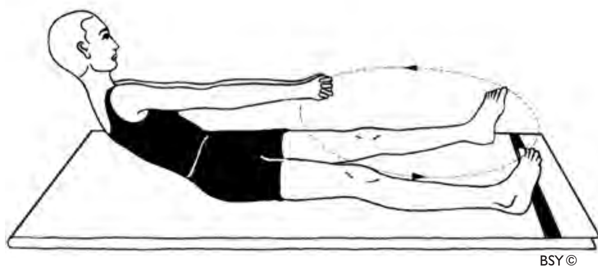
रेचक के साथ सामने की ओर झुकें और उसी गति से मुट्ठियों को पंजों के बगल में ले जायें।

पूरक करें, मुट्ठियों को पैरों और शरीर के बगल से सरकाते हुए ऊपर की ओर ले जायें और शरीर को थोड़ा पीछे की ओर झुका लें।

रेचक करें और पहले की भाँति सामने पंजों तक झुकें।

सामने की ओर से दस बार नाव चलाएँ, उसके बाद दस बार विपरीत दिशा में इसी प्रक्रिया को दुहरायें।

लाभ – यह आसन उदर को सक्रिय बनाता है और सभी उदरीय अंगों एवं पेशियों की मालिश करता है। यह घुटने के पीछे की पेशियों को खींचता है और पश्चिमोत्तानासन के लिए तैयार करता है।



चक्की चालनासन

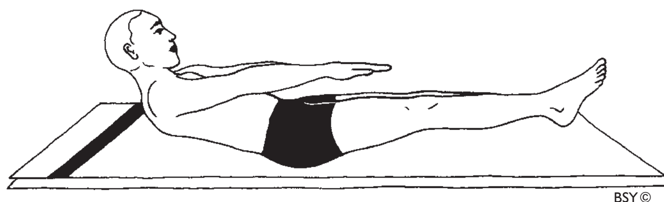
प्रारंभिक स्थिति में बैठ कर भुजाओं को सामने फैला लें और अंगुलियों को आपस में फँसा लें।

हाथों को इस प्रकार वृत्ताकार घुमायें, मानो आप चक्की चला रहे हों।

शरीर को केवल कमर से घुमाते हुए वृत्ताकार गति में अधिक-से-अधिक सामने और पीछे की ओर झुकें। केहुनियाँ लगातार सीधी रहें।

इस प्रक्रिया को दस बार दक्षिणावर्त और दस बार वामावर्त दिशाओं में दुहरायें।

लाभ – संपूर्ण शरीर को लचीला बनाने के लिए यह उत्तम आसन है। श्रोणी प्रदेश और उदर के स्नायु एवं अंग सशक्त होते हैं, और मासिक चक्र नियमित होता है।



नौकासन

पीठ के बल लेट जायें, दोनों हाथ बगल में, हथेलियाँ जमीन पर रखें।

पूरक करें और पैरों, हाथों, धड़ एवं सिर को जमीन से लगभग पंद्रह सेंटीमीटर ऊपर उठा लें।

शरीर का भार नितंबों पर संतुलित करें।

हाथों को पैरों की अंगुलियों की ऊँचाई पर और उनकी सीध में होना चाहिए।

इस स्थिति में श्वास को अंदर रोकें।

जब तक श्वास को रोक सकते हों उतनी देर इस स्थिति में रहें। उदरीय पेशियों में थोड़ी हलचल आरंभ हो जानी चाहिए।

शरीर को धीरे से नीचे ले जायें और शिथिल हो जायें।

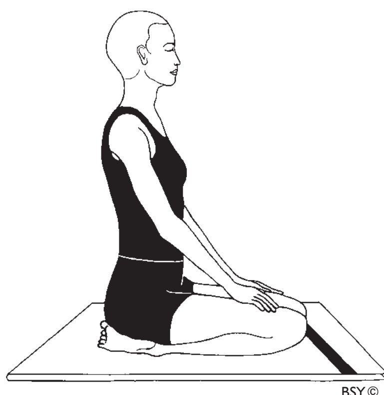
प्रकारांतर 1 – पूरक के साथ नौकासन करें, मुट्ठियों को कस लें और शरीर की सभी पेशियों को कस लें।

श्वास को आराम के साथ जितनी देर रोक सकते हैं, रोकें।

पूरे शरीर को एक बार में अचानक शिथिल करें, रेचक करते हुए शरीर को जमीन पर ले आयें।

इस बात का ध्यान रखें कि सिर और पैर जमीन से पंद्रह सेंटीमीटर से अधिक ऊँचे नहीं हों ताकि सिर में जमीन से चोट लगने का भय न रहे।

लाभ – हकलाने वालों और आमाशय या आँत के कृमियों से परेशान लोगों को इस आसन को करने का सुझाव दिया जाता है। व्यग्र या तनावग्रस्त रहने वाले बच्चों को यह तत्काल शिथिलन का अनुभव प्रदान करता है।



वज्रासन

घुटनों के बल बैठ जायें।

पैरों के अंगूठों को पास ले आयें, एड़ियों को अलग कर लें, तलवे ऊपर की ओर हों।

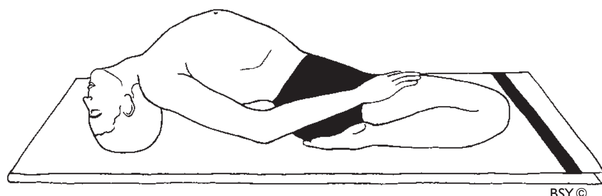
घुटनों को सटा कर एड़ियों के ऊपर बैठ जायें।

श्वास के प्रति सजग रहें।

अभ्यास के साथ यह आसन बहुत आरामदायक हो जायेगा।

लाभ – खाने के बाद हर बार इस आसन में दस से पंद्रह मिनट बैठने पर अपच और कब्ज को दूर किया जा सकता है। यह आमाशय के व्रण और अन्य रोगों को भी दूर करता है। जाँघों की स्नायुओं एवं पेशियों में अतिरिक्त रक्त जाता है जिससे उस क्षेत्र में रक्त का संचार बढ़ जाता है।

चुपचाप बैठने के लिए भी इस आसन का उपयोग किया जा सकता है।



सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठ कर केहुनियों के सहारे धीरे-धीरे पीछे तब तक झुकें जब तक सिर जमीन में न सट जाये। पीठ चाप की तरह मोड़ लें।

घुटने जमीन पर ही रहें।

हाथ घुटनों पर ही रहें।

आँखों को बंद कर लें, शरीर को शिथिल कर लें और धीमी-गहरी श्वास लें।

लाभ – यह आसन उदरीय अंगों की मालिश करता है, कब्ज तथा पाचन संबंधी रोगों को दूर करता है। यह दमा जैसे फेफड़ों के रोगों में आराम दिलाने में सहायक होता है। यह अतिसक्रिय अवटु ग्रंथी के लिए भी उपयोगी है।

धनुरासन

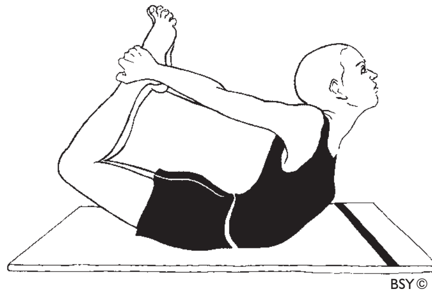
पेट के बल लेट जायें, दोनों पैर एक साथ और भुजाएँ शरीर के बगल में रहें।

घुटनों को मोड़ें और टखनों को हाथों से पकड़ लें।

सिर, छाती और जाँघों को जितना अधिक संभव हो, उठा लें ताकि शरीर एक धनुष के समान और पैर का निचला हिस्सा एवं भुजाएँ उसकी प्रत्यंचा के समान दिखें।

छाती को फैलाएँ और टखनों को खींचते तथा पंजों को शरीर से दूर ठेलते हुए शरीर को तानें।

अब शरीर उदर के सहारे टिका हुआ है और भुजाएँ सीधी हैं।



अंतिम स्थिति में जब तक आराम का अनुभव हो तब तक श्वास को रोकें या लंबी-गहरी श्वास लें।

लाभ – यह उदरीय पेशियों एवं अंगों की मालिश के लिए उत्तम व्यायाम है। इससे पाचन, उत्सर्जन और प्रजनन अंगों की क्रियाकलापों में सुधार आता है। यह आमाशय-आँत से संबंधी रोगों से पीड़ित लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, और चिरकालिक कब्ज और यकृत की मंदता की स्थिति में प्रभावकारी है। मेरुदंड लचीला रहता है। दमा जैसे छाती के रोगों को यह दूर करता है।

चक्रासन

शवासन में लेट जायें। घुटनों को मोड़ें और एड़ियों को नितंबों के निकट ले आयें, दोनों पैरों के बीच तीस सेंटीमीटर की दूरी रखें।

भुजाओं को ऊपर उठा लें, केहुनियों को मोड़ें और हथेलियों को कंधों के पीछे से जमीन पर टिका दें।

अंगुलियाँ कंधों की ओर मुड़ी हुई रहें।

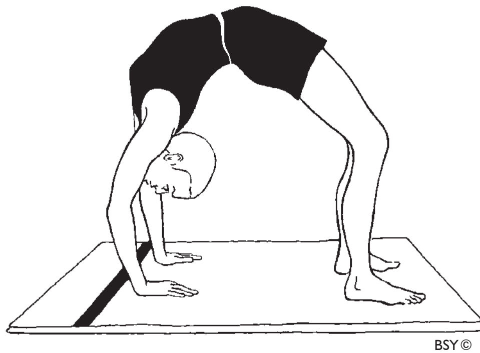
धड़ को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पूरक करें और श्वास को रोकें।

सिर को सावधानी के साथ नीचे की ओर ले जायें ताकि उस पर शरीर के ऊपरी भाग को सहारा मिल पाये।

घुटने समकोण पर रहेंगे।

उसके बाद भुजाओं एवं पैरों को सीधा कर लें और सिर को जमीन से ऊपर उठा लें और शरीर को ऊपर उठाते हुए पूर्ण चाप के रूप में मोड़ लें।

शरीर को धीरे से पुनः सिर के आधार पर टिका दें, उसके बाद रेचक करते हुए चित्त लेट जायें।



यह एक चक्र हुआ।

आराम करें और श्वास एवं हृदय की गति पर ध्यान दें, उन्हें सामान्य हो जाने दें।

तीन चक्रों का अभ्यास करें।

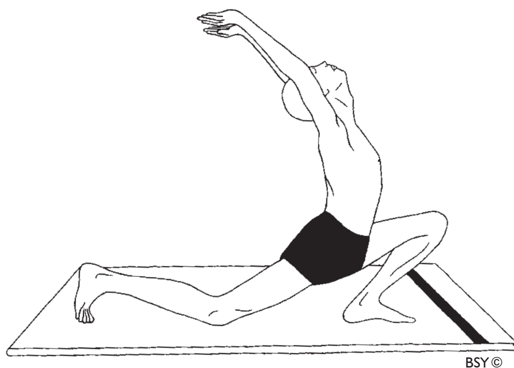
जब यह आसन आराम से होने लगे, तब अंतिम स्थिति में सहज श्वसन किया जा सकता है।

सावधानियाँ – चक्रासन का अभ्यास उन लोगों के द्वारा नहीं किया जाना चाहिए जो उच्च रक्त चाप, हृद-धमनियों के रोगों, आमाशय के घावों, विषयुक्त आँतों, आंशिक बहरेपन या आँखों की फैली हुई केशिकाओं से पीड़ित या प्रभावित हों।

इसका अभ्यास उन लोगों के द्वारा भी नहीं किया जाना चाहिए जिनकी हड्डियाँ कुछ दिन पूर्व टूटी हों या उदर के किसी अंग की शल्यक्रिया हुई हो। इसका अभ्यास तब तक नहीं करना चाहिए जब तक पीछे मुड़ कर किये जाने वाले प्राथमिक एवं मध्यम श्रेणी के आसनों में दक्षता प्राप्त न हो गयी हो।

लाभ – इस आसन का लाभ संपूर्ण स्नायु, पाचन, श्वसन, हृत्संवहन एवं ग्रंथि तंत्र को प्राप्त होता है। यह सभी हॉरमोन स्रावों को प्रभावित करता है और स्त्री जननांगों के अनेक रोगों से मुक्त करता है।

अभ्यास टिप्पणी – बच्चे, विशेषकर छः या अधिक वर्ष के, इस आसन को करना पसंद करते हैं और वे इसे शीघ्र करने लगते हैं। वे इसे केंकड़ा कहते हैं और इस आसन में ही कमरे में चलने भी लगते हैं। इस आसन को अधिक कठिन, बिल्कुल चक्र के समान बनाने के लिए अंतिम स्थिति में हाथों और पैरों को अधिक निकट ले आया जाता है।

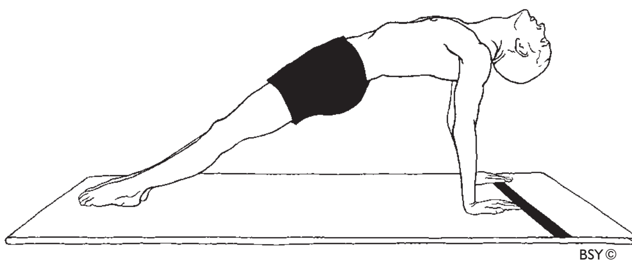


अर्द्ध चंद्रासन

घुटनों के बल बैठ जायें और दोनों हाथों को बगल में रख लें।
बायें पैर को आगे की ओर ले जाते हुए श्वास अंदर लें।
सामने की ओर झुकें और हाथों को बायें पैर के बगल में रखें, हथेलियाँ जमीन पर सपाट रहें।
दाहिने पैर को पीछे की ओर फैला लें और पीठ एवं गर्दन को गोलाकार मोड़ लें। ठुड्ढी को जितना ऊपर संभव हो, ले जायें।
हथेलियों को एक साथ सटा कर उन्हें धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जायें और पीठ को इस प्रकार तान लें कि संपूर्ण शरीर एक बड़े चाप के आकार का प्रतीत हो।
यदि आपको रीढ़ को मोड़ने में कठिनाई हो तो हाथों को थोड़ा अलग कर लें।
हाथों को वापस बगल में लाते हुए, चाप को सीधा करते हुए और बायें घुटने को दाहिने घुटने के बगल में वापस लाते हुए रेचक करें।
दाहिने पैर से भी इसी क्रम को दुहरायें।
दोनों पैरों से पाँच-पाँच बार अभ्यास करें।

लाभ – यह आसन संपूर्ण अस्थि संरचना को सुनम्य और सशक्त बनाता है। यह स्त्री जननांगों की गड़बड़ियों के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है। इसमें छाती एवं गर्दन को अच्छी तरह ताना जाता है जिससे श्वास संबंधी रोगों के साथ ही गले के दर्द, टॉन्सिल और सर्दी-खाँसी में आराम मिलता है। इससे संतुलन एवं एकाग्रता का भी विकास होता है।

अभ्यास टिप्पणी – इस आसन का सरल प्रकारांतर हाथों को सिर के ऊपर उठाये बिना किया जा सकता है।



सेतु आसन

पैरों को शरीर के सामने फैला कर, हाथों को नितंबों के पीछे तीस सेंटीमीटर दूर रख कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें, अंगुलियाँ बाहर की ओर मुड़ी हुई हों।

नितंबों को उठा लें और तलवों को जमीन पर सपाट रखें।

शरीर का भार हाथों और पैरों पर टिका दें।

सिर को नीचे कर लें, ठुड्ढी छाती की सीध में रहे।

जितना संभव हो उतनी देर इस स्थिति में रहें।

नितंबों को वापस जमीन पर ले आयें और तलवों को पूर्व स्थिति में लाकर एड़ियों पर टिका दें। इसका अभ्यास तीन बार करें।

लाभ – यह आसन मेरुदंड के कटि-प्रदेश और टखनों के पीछे के अचिलिस कंडरा को सशक्त करता है।

सेतु बद्धासन

प्रकारान्तर 1 – यह सरल विधि छोटे बच्चों के लिए है।

शवासन में लेट जायें।

घुटनों को मोड़ लें और एड़ियों को नितंबों के अधिक-से-अधिक निकट ले आयें।

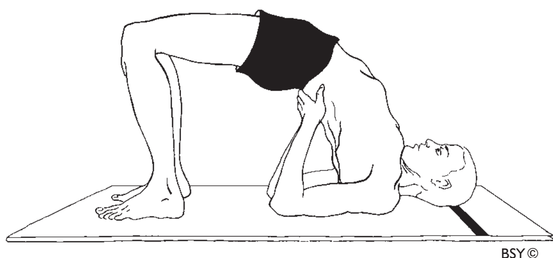
कूल्हों को जमीन से ऊपर उठाते हुए पेट को उठायें और पीठ को चाप के आकार में मोड़ें।

केहुनियों को मोड़ें और हाथों को कमर पर रखें, अँगूठे उदर की ओर और अंगुलियाँ रीढ़ की ओर।

जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रहें।

नितंबों को वापस जमीन पर ले आयें और पीठ को जमीन पर शिथिल करें।

इसी अभ्यास को कई बार करें।



प्रकारान्तर 1

प्रकारान्तर 2 – यह विधि केवल उन लोगों को सिखायी जानी चाहिए जो तरुणावस्था में प्रवेश कर चुके हैं।

शवासन से पैरों को सर्वांगासन की स्थिति में ले आयें।

केहुनियों को मोड़ लें और हाथों को कमर पर रखें, अंगूठे उदर की ओर रहें और अंगुलियाँ मेरुदंड की ओर।

ऐसा करना कितना महत्त्वपूर्ण है, यह आप बाद में समझेंगे।

दाहिना घुटना मोड़ें और दाहिने पैर के तलवे को बायें घुटने के ठीक ऊपर रखें।

उसके बाद बायें घुटने को इस प्रकार मोड़ें कि बायाँ तलवा जमीन की ओर आये।

कमर को मोड़ें और बायें तलवे को जमीन पर टिका दें। उसके बाद दाहिने तलवे को बायें तलवे के बगल में लाकर रखें। तलवों को शरीर से दूर खिसका दें और सिर के पिछले भाग, कंधों, बाहों, केहुनियों और तलवों पर तब तक टिके रहें, जब तक संभव हो।

उसके बाद पैरों को वापस शरीर के अधिक-से-अधिक निकट ले आयें।

दाहिने पैर के तलवे को पुन: बायें घुटने के ऊपर रखें। बायें पैर की अंगुलियों और पीठ की मांसपेशियों के सहारे शरीर को ऊपर उठायें, बायें पैर की अंगुलियों को जमीन से ऊपर उठाते हुए दाहिने घुटने को सीधा करें और दाहिने पैर को बायें पैर के बगल में रखें।

दोनों पैर सिर के ऊपर फैले हुए रहेंगे, सर्वांगासन की स्थिति में। आवश्यक हो तो शवासन में आ जायें, अन्यथा इसी क्रम में अभ्यास दुहरायें, लेकिन बायें पैर को दाहिने घुटने पर रखें और दाहिने पैर को जमीन पर रखें, वापस दाहिने पैर पर आ जायें, इत्यादि।

यदि आवश्यक हो तो पुन: शवासन में आ जायें या सर्वांगासन में ही पैरों को एक-दूसरे से लगभग पंद्रह सेंटीमीटर अलग कर लें।

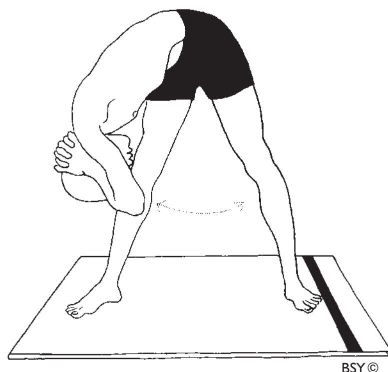
दोनों पैरों को सिर के ऊपर से धीरे-धीरे जमीन पर लाने के साथ दोनों घुटनों और कमर को मोड़ें।

दोनों पैरों को हलासन में ले जायें और जब तक संभव हो उस स्थिति में रहें। उसके बाद सर्वांगासन और फिर शवासन में आ जायें।

श्वास एवं हृदय की गति को सहज हो जाने दें।

लाभ – यह आसन आँतों और अन्य उदरीय अंगों को तानता है और उनकी मालिश करता है। यह गोल कंधों और पीठ दर्द के लिए लाभदायक होता है। यह विशेषरूप से स्त्री जननांगों को सशक्त करने में मदद करता है। यह चक्रासन की तैयारी के लिए अच्छा आसन है। मेरुदंड के पीछे मुड़ने से उसका अच्छा व्यायाम हो जाता है, जो हलासन और पश्चिमोत्तानासन जैसे आगे मुड़ कर किये जाने वाले आसनों का विपरीत आसन है।

अभ्यास टिप्पणी – ध्यान रहे कि किसी भी प्रकार का तनाव नहीं हो।



दोलासन

पैरों को एक-दूसरे से लगभग एक मीटर अलग करके खड़े हो जायें।

हाथों को उठायें और अंगुलियों को आपस में फँसा कर गर्दन के पीछे रखें, केहुनियाँ दोनों ओर एक सीध में रहें।

पूरक करें और शरीर के ऊपरी भाग को थोड़ा दाहिनी ओर मोड़ें।

रेचक करें, सामने झुक कर सिर को दाहिने घुटने के पास ले जायें।

श्वास को बाहर ही रोक कर सिर और धड़ को झुलाते हुए बायें घुटने के पास ले जायें और फिर वापस।

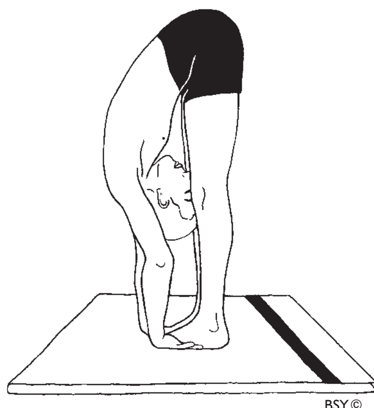
इसे तीन बार दुहरायें।

पूरक करते हुए धीरे-धीरे खड़े हो जायें और शरीर को सीधा कर लें।

इसी प्रक्रिया को दुहरायें, लेकिन इस बार धड़ को बायीं ओर घुमायें। आसन के क्रम में पूरे समय पैर सीधे रखें।

दोनों ओर कम-से-कम पाँच-पाँच बार इसे दुहरायें।

लाभ – यह हाथों, कंधों और पीठ को सशक्त करने का एक उत्तम आसन है। यह कमर को पतला करता है और मेरुदंड की स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है। यह फेफड़ों को मजबूत बनाता है और संतुलन एवं एकाग्रता का विकास करता है।



पाद हस्तासन

रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए खड़े हो जायें, हाथों को शरीर के बगल में रखें।

रेचक करते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर झुकें, पहले ऊपरी धड़ और फिर निचला धड़ झुकेगा।

शरीर को कूल्हों के पास से इस प्रकार झुकाया जायेगा, मानो पीठ पर पेशियाँ हों ही नहीं।

अंगुलियों को या तो पैरों की अंगुलियों के नीचे दबा दें या हथेलियों से जमीन का स्पर्श करें। यदि यह संभव नहीं हो तो हाथों की अंगुलियों को अधिक-से-अधिक जमीन के निकट ले जायें।

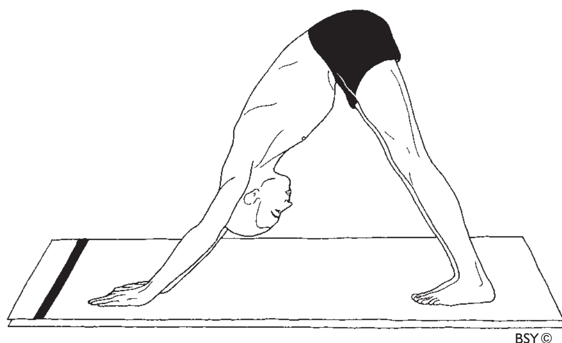
ललाट को घुटनों के निकट लाने का प्रयास करें।
पूरक करते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।
स्थिर प्रकारांतर के लिए जब तक आराम का अनुभव हो तब तक उस स्थिति में रहें, उसके बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।
पैरों को आसन के क्रम में लगातार सीधा रखें लेकिन सामने बहुत अधिक झुकने के प्रयास में पिंडलियों या पीठ की मांसपेशियों में आवश्यकता से अधिक तनाव नहीं होना चाहिए।

लाभ – इस आसन का अभ्यास उन लोगों के द्वारा नहीं किया जाना चाहिए जो पीठ की किसी गंभीर बीमारी, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या हर्निया से पीड़ित हों। यदि गत्यात्मक रूप से अभ्यास किया जाये तो पाद हस्तासन अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह वायु विकार, कोष्ठबद्धता और अपच को दूर करता है। यह रीढ़ की हड्डी और पीठ की मांसपेशियों को ढीला और लचीला बनाता है। मेरुदंड के सभी स्नायु उत्तेजित एवं सशक्त होते हैं और शरीर की चयापचय की प्रक्रिया की गति में वृद्धि होती है। यह यौन एवं उत्सर्जन अंगों को प्रभावित करता है और अनेक यौन रोगों को दूर करता है। यह अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया में सुधार लाता है जिससे रोगों के होने की संभावना कम हो जाती है। यह आसन शुद्ध रक्त को मस्तिष्क एवं मुख के अंगों तक प्रवाहित करता है। यह बहुत उपयोगी आसन है और इसे किसी भी समय किया जा सकता है, केवल भोजन के उपरांत नहीं। यह पश्चिमोत्तानासन का खड़े होकर सामने झुक कर किया जाने वाला प्रकारान्तर है।

अभ्यास टिप्पणी – इसे गत्यात्मक रूप से करने के लिए खड़े होकर भुजाओं को सिर के ऊपर ले जायें, सामने की ओर झुकें और हाथों से जमीन का स्पर्श करें। एक या दो सैकण्ड तक उसी अवस्था में रहें और फिर सीधे खड़े हो जायें।

सुमेरु आसन

वज्रासन में बैठने के बाद मार्जारी आसन करें। पैर की अंगुलियाँ जमीन पर रहें, एड़ियाँ ऊपर की ओर उठी हुई हों।
रेचक करते हुए तलवों को जमीन पर रखें, यदि संभव हो तो एड़ियों को भी जमीन पर रखें, साथ ही नितंबों को उठायें और घुटनों को सीधा कर लें।



सिर को केहुनियों के बीच रखते हुए पीठ और भुजाएँ एक सीध में हों। शरीर एक त्रिभुज के आकार का प्रतीत हो।

पूरक करते हुए एड़ियों को उठायें, घुटनों को मोड़ें और मार्जारी आसन में आ जायें।

अंतिम अवस्था में कम-से-कम तीस सैकण्ड रहने का प्रयास करें।

दस बार इसका अभ्यास करें।

लाभ – इस आसन का अभ्यास वर्टिगो या उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को नहीं करना चाहिए। यह एड़ी के तंतुओं और पिंडलियों को तानता है, भुजाओं एवं पैरों की मांसपेशियों को सबल बनाता है और मेरुदंड के स्नायुओं को सशक्त करता है। यह आसन निकट दृष्टिदोष से पीड़ित लोगों के लिए शीर्षासन के बदले किया जाने वाला उत्तम आसन है।

हस्त पाद अंगुष्ठासन

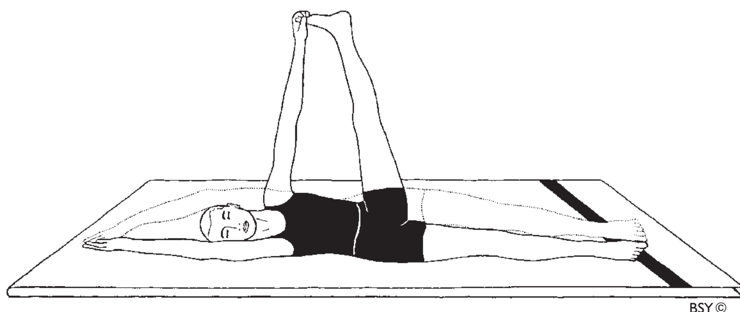
जमीन पर दायें करवट लेट जायें और भुजाओं को सिर के ऊपर फैला लें। बायाँ पैर दाहिने पैर पर और बायीं हथेली दाहिनी हथेली पर रखें।

गहरी श्वास लेते हुए बायें पैर और बायीं भुजा को बिना मोड़े हुए इतना ऊपर उठायें कि जमीन से दोनों के बीच 45 डिग्री का कोण बने।

उसके बाद दोनों को पूरी तरह ऊपर उठायें और घुटने को बिना मोड़े हुए बायें हाथ से दाहिने पैर की अंगुलियों को पकड़ें।

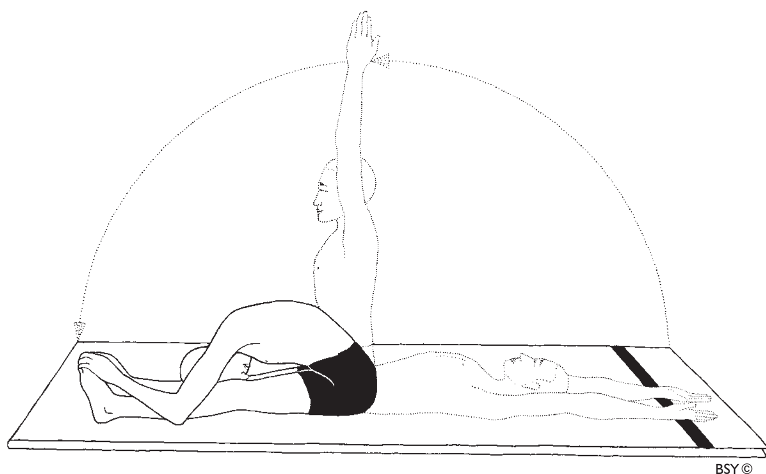
यह अंतिम स्थिति है।

रेचक के साथ धीरे-धीरे पैर और भुजा को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले आयें। पाँच बार इसका अभ्यास करें।



करवट बदलें और इसी प्रक्रिया को दाहिने पैर और दाहिनी भुजा से करें।

लाभ – यह आसन कूल्हों को लचीला बनाता है और कूल्हों एवं जाँघों पर जमी चर्बी को कम करता है। यह किशोरियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है क्योंकि इससे श्रोणिप्रदेश के समुचित विकास में मदद मिलती है।



गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन

पीठ के बल लेट जायें।

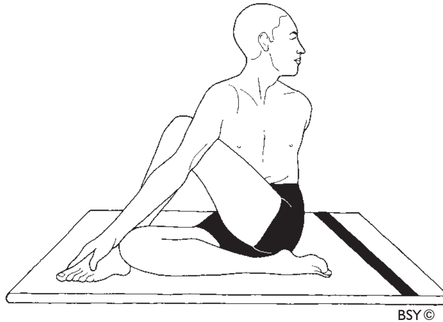
भुजाओं को सिर के ऊपर जमीन पर फैला लें और पूरक करें।

बैठने की स्थिति में आयें और रेचक करें।

श्वास को बाहर ही रोक कर सामने की ओर झुकें और ललाट से घुटनों का स्पर्श करते हुए हाथों से पैरों की अंगुलियों को पकड़ें।

भुजाओं को गति के साथ ऊपर उठाते हुए लेट जायें और पूरक करें।

लाभ–वायुविकार एवं अतिरिक्त चर्बी को घटाने के लिए यह एक प्रभावकारी आसन है। मेरुदंड अधिक लचीला हो जाता है। रक्त संचार एवं चयापचय की प्रक्रियायें अधिक गतिशील हो जाती हैं। मधुमेह से पीड़ित लोगों को विशेष रूप से इसका अभ्यास करने का सुझाव दिया जाता है।



अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

पैरों को सामने फैला कर बैठ जायें।

बायें पैर को दाहिने घुटने के बाहर की ओर जमीन पर रखें

बायें पैर की अंगुलियाँ सामने की ओर रहें।

दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिनी एड़ी को बायें नितंब के निकट रखें।

अब दाहिने कंधे को बायें घुटने के बाहर की ओर स्थित करें।

घुटने को दाहिनी ओर दबायें और दाहिनी भुजा को बायें पैर के बाहर से ले जाते हुए दाहिने हाथ से बायें पैर को पकड़ें।

धीरे-धीरे शरीर को बायीं ओर घुमायें, बायीं भुजा को पीठ की ओर ले जायें और बायें कंधे से ऊपर देखें।

सिर और मेरुदंड को अधिक-से-अधिक मोड़ें।

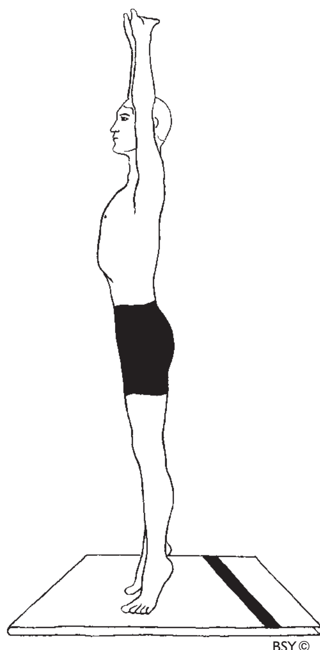
पीठ में अनावश्यक तनाव न होने पाये।

बिना किसी तनाव के पाँच बार गहरी श्वास लें।

विपरीत क्रियाओं द्वारा प्रारंभिक स्थिति में आ जायें, उसके बाद दूसरे पैर से विपरीत दिशा में इसी प्रक्रिया को दुहरायें।

लाभ – यह आसन एक साथ पीठ और उदर की एक ओर की पेशियों को तानता है और दूसरे ओर की पेशियों को सिकोड़ता है। मेरुदंड की पार्श्विक गति का विकास होता है और मेरुदंड की तंत्रिकाएँ सशक्त होती हैं। उदरीय अंगों की स्वाभाविक रूप से मालिश हो जाती है और एड्रिनलीन एवं पित्त का स्राव नियमित हो जाता है। अग्न्याशय भी उत्प्रेरित होता है।

ताड़ासन

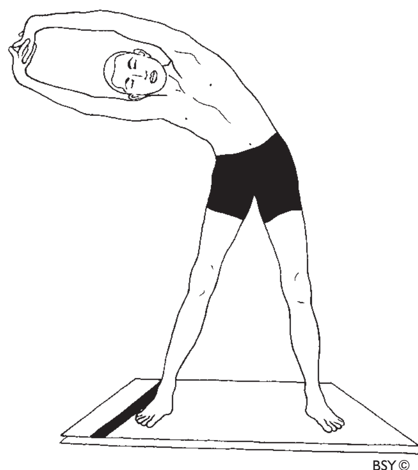


सीधे खड़े हो जायें, हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा लें और भुजाओं एवं हथेलियों को सिर के ऊपर रखें।
पूरक करें और भुजाओं को सिर के ऊपर ले जायें और एड़ियों को ऊपर उठाते हुए पैरों की अंगुलियों पर खड़े हो जायें।
अपना संतुलन खोये बिना संपूर्ण शरीर को ऊपर से नीचे तक तानें।
रेचक करें और एड़ियों एवं भुजाओं को प्रारंभिक स्थिति में ले आयें।

लाभ – चूँकि ताड़ासन रेक्टस एब्डॉमिनी पेशी को तानता है, पाचन तंत्र की हृदय और जठरनिर्गम अवरोधिनियाँ खुल जाती हैं जिससे आमाशय संबंधी समस्यायें, जैसे वायुविकार एवं कब्ज आदि से मुक्ति मिलती है। यह बढ़ते हुए बच्चों के मेरुदंड को सीधा करने और भंगिमा को सुधारने के लिए उत्तम आसन है।

तिर्यक ताड़ासन

पैरों को लगभग 60 सेंटीमीटर अलग करके सीधे खड़े हो जायें।
हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा लें और भुजाओं को सिर के ऊपर तान लें, हथेलियाँ छत की ओर हों।
शरीर को पहले दाहिनी ओर और फिर बायीं ओर झुकायें।
झुकने की क्रिया केवल कमर से ही होगी।



दोनों ओर दस-दस बार झुकें, उसके बाद शिथिल होकर भुजाओं को दोनों ओर बगल में ले जायें।

पैरों की अंगुलियों पर खड़े होकर भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

झुकते समय रेचक करें और बीच में आते समय पूरक करें।

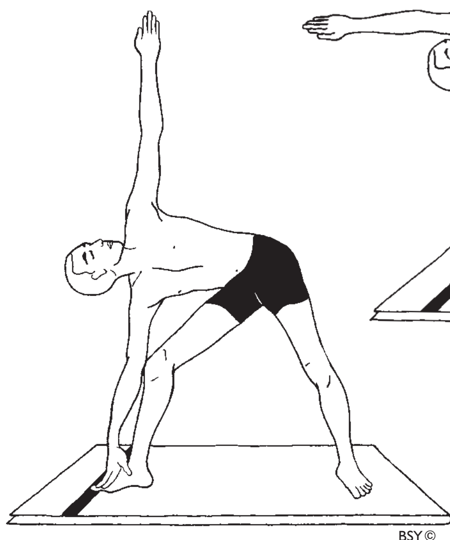
लाभ – यह गत्यात्मक आसन पाचन के लिए अति उत्तम है। इससे कमर का भी व्यायाम हो जाता है। यह संतुलन का विकास करने में भी मदद करता है।

त्रिकोणासन

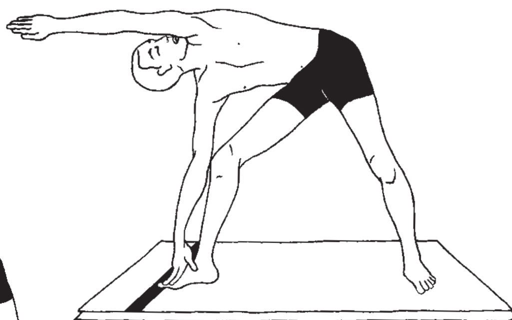
प्रकारान्तर 1 – दोनों पैरों को एक-दूसरे से लगभग एक मीटर अलग करके खड़े हो जायें। भुजाओं को कंधों की ऊँचाई तक उठा कर एक सीध में कर लें। शरीर को दाहिनी ओर झुकायें और साथ ही दाहिने घुटने को भी थोड़ा मोड़ लें। दाहिने हाथ को दाहिने पैर पर इस प्रकार रखें कि दोनों हाथ एक सीध में हो जायें। बायें हाथ की ओर देखें।

दोनों भुजाओं को एक सीध में रखते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जायें। बायीं ओर झुक कर बायें घुटने को थोड़ा मोड़ें और उसी प्रक्रिया को दुहरायें। इसके पाँच चक्रों का अभ्यास करें।

प्रकारान्तर 2 – प्रकारान्तर 1 को ही दुहरायें, लेकिन दोनों हाथों को एक सीध में रखने के बदले अंतिम स्थिति में ऊपर वाले हाथ को कान के पास ले आयें और उसे जमीन के समानांतर कर लें।



प्रकारान्तर 1



प्रकारान्तर 2

प्रकारान्तर 3 – पैरों को अलग करके खड़े हो जायें।

बायीं हथेली को कमर पर रखें, अंगुलियाँ नीचे की ओर स्थित हों। दाहिने हाथ को दाहिने पैर की ओर ले जाते हुए धीरे-धीरे दाहिनी ओर झुकें।

यदि आपके हाथ जमीन तक नहीं पहुँच पाते हों तो उसका स्पर्श करने के लिए बलप्रयोग नहीं करें।

दाहिने हाथ को धीरे-धीरे पैर से ऊपर की ओर सरकाते हुए कमर तक ले जायें और सीधे खड़े हो जायें। अब दूसरी ओर से इसी अभ्यास को दुहरायें।

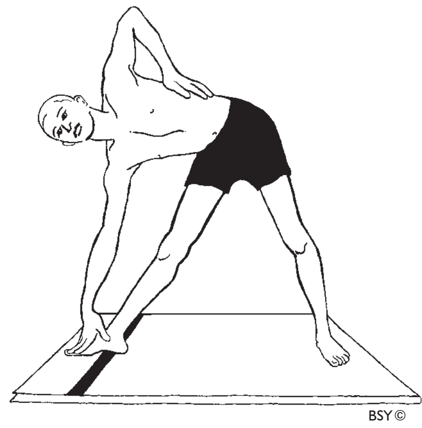
बगल में झुकते समय रेचक करें और बीच में आते हुए पूरक करें। पाँच चक्रों का अभ्यास करें।

प्रकारान्तर 4 – पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर अलग करके खड़े हो जायें।

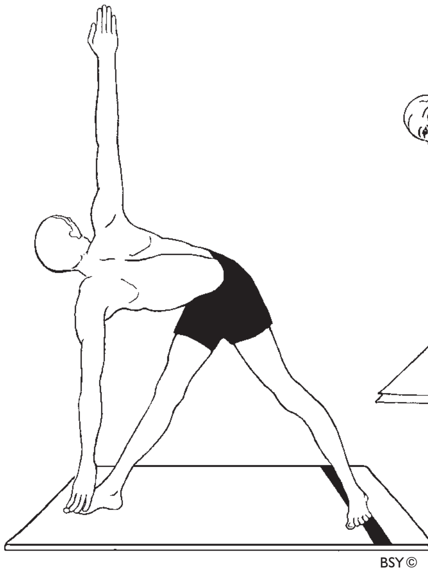
पूरक करते हुए दोनों भुजाओं को कंधों की ऊँचाई पर ले जाकर एक सीध में कर लें। यह प्रारंभिक स्थिति है।

रेचक करते हुए सामने की ओर झुकें, उसके बाद धड़ और भुजाओं को इस प्रकार घुमायें कि दाहिना हाथ बायें पैर का स्पर्श करे।

इस अंतिम अवस्था में शरीर के घुमाव एवं पीठ के तनाव का अनुभव करते



प्रकारान्तर 3



प्रकारान्तर 4

हुए तीन सैकण्ड के लिए श्वास को रोकें।

पूरक करते हुए शरीर को प्रारंभिक स्थिति में ले आयें, भुजायें बगल में सीधी रहें।

रेचक करते हुए धड़ को दाहिनी ओर घुमायें ताकि बायाँ हाथ दाहिने पैर का स्पर्श करे।

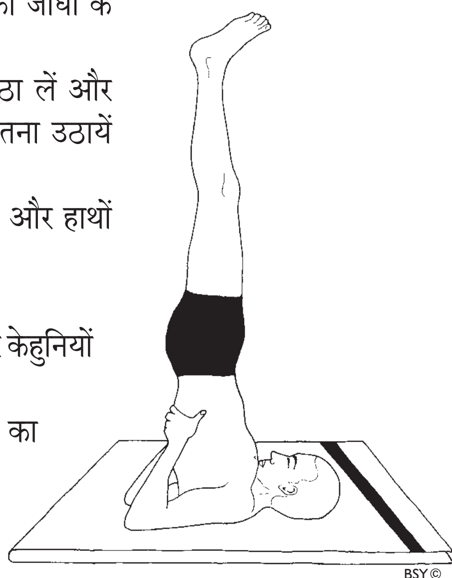
इसी स्थिति में तीन सैकण्ड के लिए रुकें।

इसके बाद श्वास लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जायें।

यह एक चक्र हुआ। पाँच चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – आसनों की यह श्रेणी धड़, कमर और पैरों की मांसपेशियों को प्रभावित करती है। यह स्नायु संस्थान को उत्तेजित करती है और स्नायविक दबाव को दूर करती है। यह मेरुदंड को लचीला बनाती है और उदरीय अंगों की मालिश करती है। भूख बढ़ती है, पाचन में सुधार आता है और कब्ज दूर हो जाती है।

सर्वांगासन

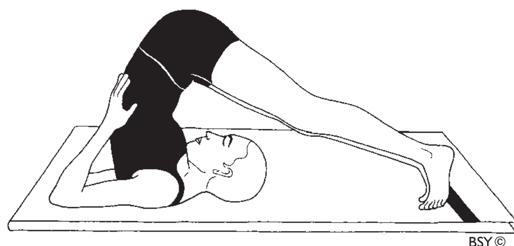


पीठ के बल लेट जायें, हाथों को जाँघों के बगल में जमीन पर रखें।
घुटनों को मोड़ कर पैरों को उठा लें और धीरे-धीरे पीठ को कंधों तक इतना उठायें कि ठुड्ढी छाती से सट जाये।
केहुनियों को जमीन पर जमा दें और हाथों का सहारा लें।
पैरों को सीधा कर लें।
अब शरीर सिर, गर्दन, कंधों और केहुनियों से समकोण बनाता हुआ हो।
पीठ सीधी हो, छाती पर ठुड्ढी का दबाव हो।
प्रारंभिक स्थिति में आने के लिए सबसे पहले घुटनों को ललाट पर ले आयें, हाथों को जमीन पर रखें और धड़ एवं पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर ले आयें।
शरीर को उठाते या नीचे ले जाते हुए श्वास को रोकें।

लाभ – सर्वांगासन के नियमित अभ्यास से अवटु ग्रंथि में शुद्ध रक्त का संचार होता है जिससे यह उत्प्रेरित होती है। यह ग्रंथि श्वसन प्रक्रिया, जननांग एवं यौन विकास तथा अस्थियों की वृद्धि के लिए उत्तरदायी होता है। इसलिए ऐसे बच्चे जिनके शरीर का सामान्य विकास नहीं हुआ है, उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए। सामान्य रूप से विकसित होने वाले बच्चों को अन्य आसनों की भाँति इसका भी गत्यात्मक अभ्यास करना चाहिए ताकि विकास की प्रक्रिया सामान्य रूप से चलती रहे। यौवनारंभ के बाद इस आसन के अभ्यास से कोई हानि नहीं होती, बल्कि अनेक लाभ होते हैं।

हलासन

पीठ के बल लेट जायें, हाथों को जाँघों के बगल में जमीन पर रखें।
दोनों पैरों को ऊपर उठायें और सिर के पीछे जमीन पर टिका दें।

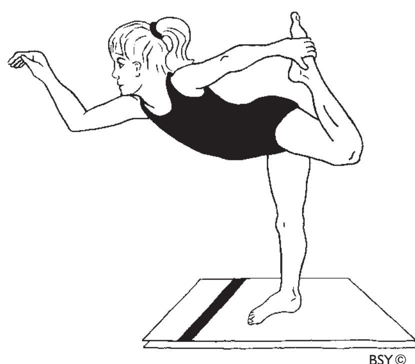


पैरों को सीधा रहना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो पीठ को हाथों का सहारा दें।

लाभ – मधुमेह के रोगियों को इस आसन का अभ्यास करने का सुझाव दिया जाता है। यह अग्नाशय को अधिक सक्रिय बना देता है, साथ ही शरीर में एड्रिनलीन को नियंत्रित करता है। इसका नियमित अभ्यास परिपक्व हो चुकी बालिकाओं एवं अपना वजन कम करने के इच्छुक लोगों के लिए लाभदायक होता है। यदि इसे बहुत छोटे बच्चों से करवाया जाये तो इसे गत्यात्मक आसन के रूप में करवाया जाना चाहिए और अंतिम स्थिति में देर तक नहीं रुकना चाहिए (पूर्व स्कूल बच्चों के लिए खिलते हुए कमल के फूल अभ्यास के समान)।

चायदानी आसन

बायें पैर पर संतुलन बनाते हुए दाहिने पैर को दाहिने हाथ से पकड़ लें।



बायीं केहुनी को मोड़ कर हाथ को सामने स्थिर कर लें। कलाई को भी नीचे की ओर झुका लें, अंगुलियाँ कंधे की ऊँचाई पर रहें। सामने किसी स्थिर बिंदु पर देखें। जब शरीर संतुलित हो जाये तो नितंबों से सामने की ओर झुक जायें। लगातार संतुलन कायम रखते हुए दाहिने पैर को दाहिने हाथ से पकड़ कर पीठ की ओर ऊपर खींचें। साथ ही बायीं भुजा को थोड़ा आगे ले जायें।

जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें।

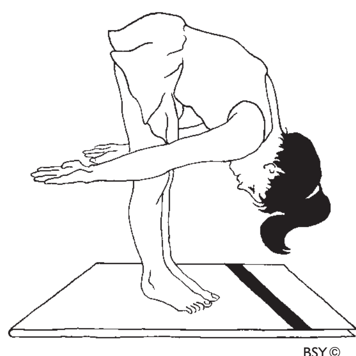
दाहिने पैर को नीचे जमीन पर लाते हुए शरीर को सीधा कर लें।

दूसरे पैर से इस अभ्यास को दुहरायें।

लाभ – प्राय: इसका अभ्यास बहुत छोटे बच्चों से कराया जाता है। संतुलन करने वाले आसनों की तैयारी के लिए इसका अभ्यास करना बहुत अच्छा होता है। इससे पैरों में शक्ति आती है और एकाग्रता एवं अवधान का विकास होता है।

छुरिका आसन

दोनों पैरों को पास-पास रखें और सीधे खड़े हो जायें। दोनों हाथ बिना किसी तनाव के शरीर की बगल में रहें।



रेचक करते हुए धड़ को धीरे-धीरे सामने की ओर झुकायें और सिर को घुटनों के पास ले आयें।

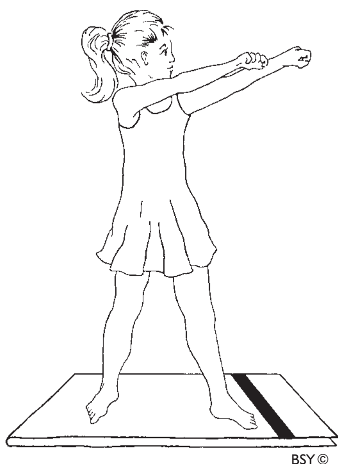
केहुनियों को सीधा रखते हुए भुजाओं को घुटनों की ऊँचाई पर पीछे की ओर ले जायें, भुजायें जमीन से समानांतर रहें।

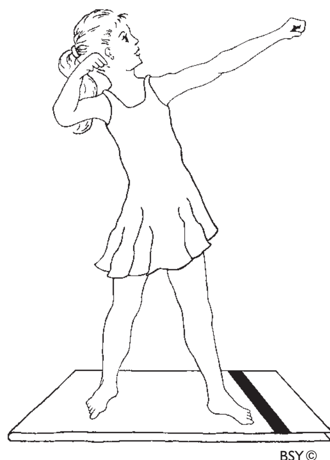
ठुड्ढी को घुटनों के निकट रखें ताकि शरीर की आकृति बंद छूरी की तरह लगे।

लाभ – आमाशय एवं उदर के रोगों को दूर करने और उसे रोकने के लिए यह अत्यंत लाभदायक आसन है। उदर पर जमी हुई अतिरिक्त चर्बी को भी इससे कम किया जा सकता है। पाचन एवं रक्त संचार में भी सुधार आता है। यह आसन मेरुदंड को लचीला बनाता है और मेरुदंड की स्नायुओं एवं पेशियों को सशक्त करता है। इसमें संतुलन की आवश्यकता होती है, इसलिए यह संतुलन एवं एकाग्रता विकसित करने का अच्छा आसन है।

आकर्ण धनुरासन

पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर अलग करके खड़े हो जायें। हाथ बगल में रहें।





बायें पैर को थोड़ा आगे बढ़ा लें।

बायीं मुठ्ठी बाँध कर हाथ को सामने बायें पैर की सीध में इस प्रकार फैलायें कि वह आँखों के स्तर से थोड़ा ऊपर हो।

दाहिनी मुठ्ठी बाँधें और उसे बायीं मुठ्ठी के थोड़ा पीछे ले जाकर रखें। ऐसा अनुभव करें कि आप एक धनुष को हाथों से पकड़े हुए हैं।

गहरी श्वास अंदर लेते हुए बायीं मुठ्ठी को देखें और दाहिनी मुठ्ठी को इस प्रकार खींच कर दाहिने कान के निकट ले आयें मानों आपने धनुष की डोरी को खींचा हो।

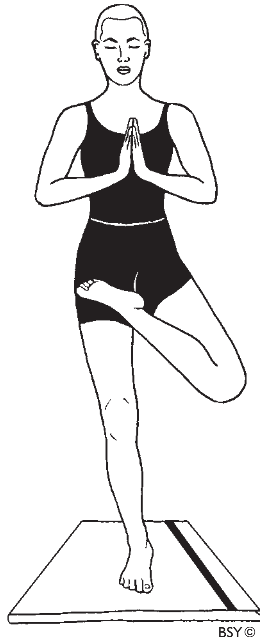
इस क्रिया में सिर थोड़ा पीछे की ओर आ जाये और गर्दन की पेशियाँ कस जायें।

काल्पनिक धनुष की डोरी को छोड़ते हुए रेचक करें।

गर्दन को तनावमुक्त करें और दाहिनी मुठ्ठी को बायीं मुठ्ठी के निकट ले आयें। भुजाओं को बगल में ले जाकर शिथिल कर लें और बायें पैर को प्रारंभिक स्थिति में दाहिने पैर की सीध में ले आयें।

दोनों ओर पाँच-पाँच बार इसका अभ्यास करें।

लाभ – यह आसन भुजाओं, छाती और गर्दन की पेशियों को विकसित करता है, इसलिए यह विकसित हो रहे शरीरों के लिए उत्तम आसन है।

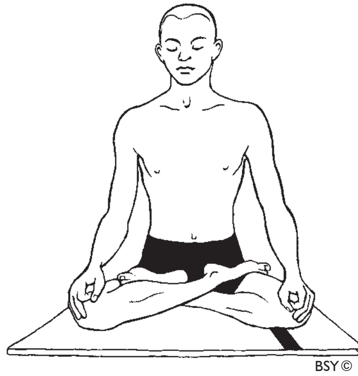


एक-पाद-प्रणामासन

दोनों पैरों को सटा कर सीधे खड़े हो जायें और भुजाओं को बगल में रखें।
एक पैर को ऊपर उठा कर दूसरी जाँघ के ऊपर रखें।
एड़ी को मूलाधार के पास होना चाहिए और घुटना बाहर की ओर निकला हुआ हो।
दोनों हाथों को उठा कर प्रणाम की मुद्रा में छाती के सामने रखें।
आँखों को सामने किसी बिंदु पर टिका दें।
जितनी देर संभव हो इस स्थिति में रहें। उसके बाद दूसरे पैर से इसे दुहरायें।
दोनों पैरों से तीन-तीन चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – इस आसन से संतुलन एवं एकाग्रता का विकास होता है। यह पूरे पैर की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

प्रकारांतर– अंतिम स्थिति में आ जायें। दृष्टि को सामने किसी बिंदु पर स्थिर कर दें। पूरक करें और प्रणाम की मुद्रा में ही हाथों को सिर के ऊपर उठायें। श्वास रोक कर इसी स्थिति में रहें। रेचक करते हुए हाथों को वापस छाती के सामने ले आयें। दूसरे पैर से इसी प्रक्रिया को दुहरायें।



पद्मासन

पैरों को सामने फैला कर बैठ जायें।

सावधानी से एक पैर को धीरे-धीरे मोड़ें और पाँव को दूसरे पैर की जाँघ के ऊपर रखें।

तलवा ऊपर की ओर रहे और एड़ी जघनास्थि के निकट रहे।

जब यह स्थिति आरामदायक हो जाये, तब दूसरे पैर को मोड़ें और पाँव को दूसरी जाँघ पर रखें।

अंतिम अवस्था में दोनों घुटनों को जमीन का स्पर्श करना चाहिए।

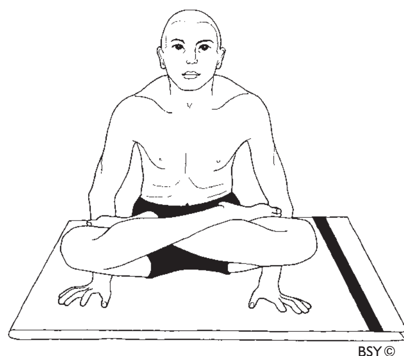
सिर और रीढ़ को सीधा और दोनों कंधों को तनावमुक्त होना चाहिए।

हाथों को घुटनों पर रखें।

आँखों को बंद कर एक-दो मिनट के लिए शांत और निश्चल बैठने का प्रयास करें, श्वास की गति धीमी रहे।

सावधानियाँ – जो लोग सायटिका और सैक्रल इन्फेक्शन से पीड़ित हैं या जिनके घुटने कमजोर या उनमें चोट लगी हुई है, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए। जब तक घुटनों में लचीलापन न आ जाये, तब तक इस आसन को करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

लाभ– यह आसन शरीर को पूरी तरह स्थिर रखता है। शरीर के स्थिर रहने पर मन भी शांत हो जाता है। सामान्यत: रक्त प्रवाह का बड़ा भाग पैरों में जाता है। इस अभ्यास द्वारा पैरों की ओर जाने वाले रक्त का अधिकांश भाग उदर क्षेत्र की ओर अनुप्रेषित हो जाता है, जिससे कॉक्सिजियल एवं सैक्रल स्नायुओं को शक्ति मिलती है। पाचन प्रक्रिया भी उत्प्रेरित होती है।



लोलासन

पद्मासन में बैठ जायें।

हथेलियों को जाँघों के बगल में जमीन पर रखें।

पूरक करें और शरीर को हाथों पर संतुलित करते हुए जमीन से ऊपर उठा लें।

जितनी देर संभव हो शरीर को आगे-पीछे झुलायें।

उसके बाद जमीन पर बैठ जायें और रेचक करें।

बैठ कर थोड़ा आराम करें।

ऊपर-नीचे के पैरों की स्थिति को बदल कर इसी अभ्यास को दुहरायें।

लाभ – यह आसन बच्चों के लिए विशेष रूप से अच्छा है। भुजाएँ, कलाइयाँ एवं कंधे सशक्त होते हैं और हाथों के कंपन में सुधार होता है। इससे नियंत्रण, समन्वयन और निपुणता आती है। उदरीय पेशियों का व्यायाम होता है। संतुलन का भी विकास होता है।

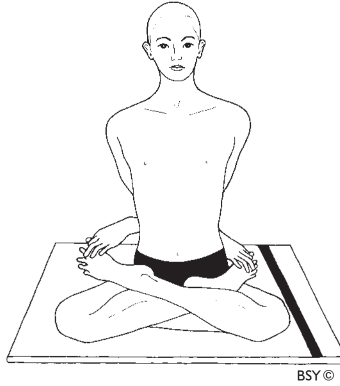
बद्ध पद्मासन

पद्मासन में बैठ जायें। हाथों को पीठ के पीछे एक-दूसरे के ऊपर तिरछा रखें। सामने की ओर थोड़ा झुक कर दाहिने पैर के अंगूठे को दाहिने हाथ से और बायें पैर के अंगूठे को बायें हाथ से पकड़ें।

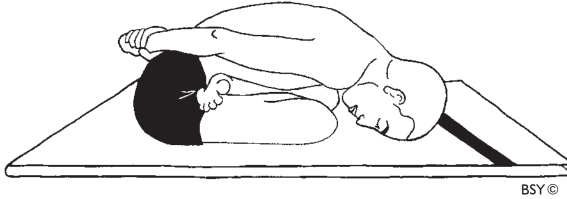
जब तक पीड़ा नहीं हो, तब तक इस स्थिति में रहें।

धीमी और गहरी श्वास लें।

प्रारंभिक अवस्था में आकर ऊपर-नीचे के पैरों की स्थिति को बदलें और इस अभ्यास को दुहरायें।



लाभ – जिन बच्चों की छाती का समुचित विकास नहीं हुआ है, उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि इससे सामान्य विकास में मदद मिलती है। कंधे, पीठ और बाहों का दर्द भी इससे दूर हो सकता है।



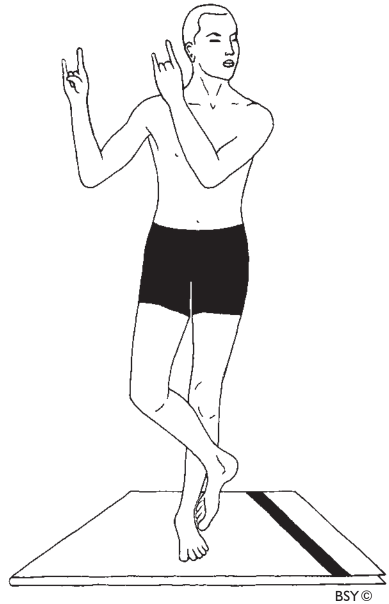
योगमुद्रासन

पद्मासन में इस प्रकार बैठ जायें कि दोनों घुटनों का स्पर्श जमीन से हो।
पीठ के पीछे एक कलाई को दूसरे हाथ से पकड़ लें।
आँखें बंद कर लें।
पूरक करें, उसके बाद रेचक करते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर तब तक झुकते जायें जब तक ललाट का स्पर्श जमीन से न होने लगे।
श्वास को बिना किसी तकलीफ के कुछ देर बाहर ही रोकें।
पूरक करते हुए धीरे-धीरे सीधे बैठ जायें।

लाभ – यह आसन ऊर्जा प्रदान करता है। यह उदरीय अंगों की मालिश और कब्ज, अपच जैसे उदर के अनेक रोगों को दूर करता है।

व्यक्तित्वों पर आधारित आसन

नटवरासन



सीधे खड़े हो जायें और दाहिने पैर को बायें पैर की पिंडली की बगल में इस प्रकार रखें कि दाहिने पैर की अंगुलियाँ जमीन से थोड़ी ऊपर रहें और तलवा लगभग सीधा रहे।

दाहिने पैर की पिंडली को बायें घुटने के नीचे टिका दें।

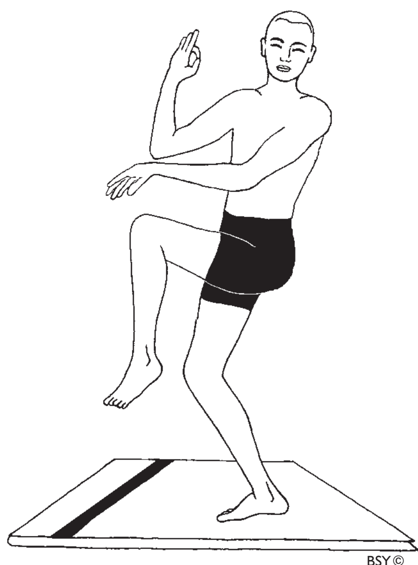
उसके बाद दोनों हाथों को उठा कर इस प्रकार रखें, मानों बाँसुरी बजा रहे हों।

जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें और उसके बाद दाहिने पैर और हाथों को प्रारंभिक अवस्था में वापस ले आयें।

शिथिल होने के बाद इसी प्रक्रिया को दाहिने पैर पर संतुलित होकर और बायें पैर को उस पर रख कर दुहरायें।

पूरे अभ्यास में सामान्य श्वसन करें।

लाभ – नटवरासन स्नायुओं को नियंत्रित करता है और संतुलन, एकाग्रता एवं अवधान का विकास करने में मदद करता है।



नटराजासन 1

सीधे खड़े हो जायें।

बायें घुटने को मोड़ें और इतना उठायें कि जाँघ जमीन के समानांतर हो जाये, पाँव शरीर से अलग और दाहिने पैर से थोड़ा दाहिने रहे। दाहिना पैर घुटने से थोड़ा मुड़ा हुआ रहे।

बायीं भुजा को बायें पैर के ऊपर उसके समानांतर रखें, हथेली एवं अंगुलियाँ नीचे की ओर झुकी हुई हों।

दाहिनी भुजा को केहुनी से मोड़ें और भुजा के अगले भाग को सीधा खड़ा कर लें, हथेली सामने की ओर खुली रहे।

दाहिनी केहुनी ठीक बायीं कलाई के बगल में रहे।

अंगुलियों को चिन या ज्ञान मुद्रा में रखें।

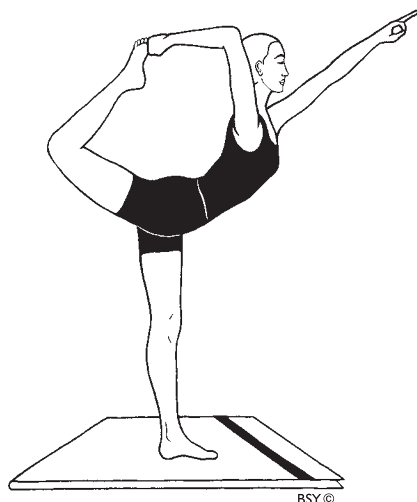
इस स्थिति में अधिक-से-अधिक जितनी देर संभव हो, स्थिर रहें, उसके बाद बायें पैर को जमीन पर ले आयें और हाथों को शिथिल कर लें।

पूरी तरह शिथिल हो जायें, उसके बाद इसी अभ्यास को दाहिने पैर से करें।

लाभ – यह आसन स्नायु तंत्र को संतुलित करता है, शारीरिक नियंत्रण एवं मानसिक एकाग्रता कायम करने में मदद करता है और पैरों को लचीला बनाता है।



प्रारंभिक अवस्था



पूर्ण अवस्था

नटराजासन 2 – प्रारंभिक अवस्था

सीधे खड़े हो जायें। दाहिने घुटने को मोड़ कर दाहिने हाथ से दाहिने टखने को पकड़ लें। धीरे-धीरे पैर को पीछे की ओर जितना संभव हो, ऊपर उठायें। साथ ही बायीं भुजा को ऊपर सामने की ओर उठायें।

बायें हाथ की अंगुलियों को चिन् मुद्रा में रखें और बायें हाथ को देखें। जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें। दाहिने पैर को वापस जमीन पर रखें और हाथों को बगल में ले आयें।

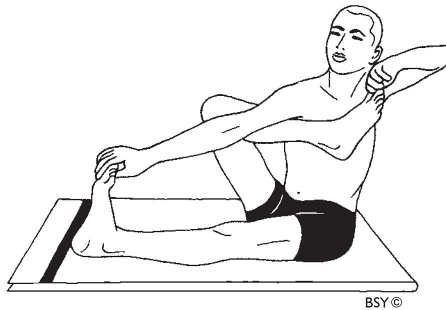
पूरी तरह शिथिल होने के बाद बायें पैर से इसी अभ्यास को दुहरायें।

नटराजासन 2 – पूर्ण अवस्था

यह प्रारंभिक अवस्था के समान है। दोनों में केवल यही अंतर है कि इसमें टखने के स्थान पर दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़ा जाता है।

दाहिनी केहुनी पीठ के पीछे मुड़ी हुई और ऊपर की ओर उठी हुई रहेगी। हाथ से पैर के अंगूठे को पकड़ने से पैर को सिर के अधिक-से-अधिक निकट लाना आसान होता है।

लचीले शरीर वाले उन्नत अभ्यासी पैर की अंगुलियों से सिर के पीछे के भाग का स्पर्श करने में सक्षम होते हैं।



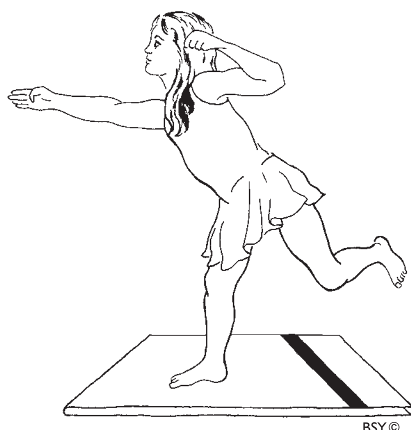
धनुराकर्षणासन

पैरों को सामने की ओर फैला कर बैठ जायें।
दाहिने पैर को बायीं जाँघ पर रखें और बायें हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को ऊपर से पकड़ें।
बायें पैर को सीधा रखते हुए उसके अंगूठे को दाहिने हाथ से पकड़ें।
पूरक करें और दाहिने पैर के अंगूठे को बायें कान तक ऊपर उठा लें।
गर्दन या सिर को नहीं मुड़ने दें।
दाहिने पैर को वापस जाँघ पर रखने के बाद रेचक करें।
यह क्रिया धनुष को खींचने की तरह प्रतीत होती है।

लाभ – यह आसन उदरीय अंगों को सशक्त करता है, मेरुदंड को तानता है, बाँह की मांसपेशियों एवं टखनों को सबल बनाता है और श्रोणि प्रदेश के जोड़ों तथा पैर की पेशियों को ढीला करता है।

अर्जुनासन

हाथों को बगल में रख कर सीधे खड़े हो जायें।
ठुड्ढी को थोड़ा ऊपर करें और छत में किसी छोटे बिंदु पर दृष्टि को स्थिर कर दें।
दाहिने पैर को एक कदम आगे बढ़ाएँ और उसके बाद दाहिने घुटने को मोड़ लें।
धीरे-धीरे बायें पैर को ऊपर उठा कर घुटने को पीछे की ओर ले जायें और पैर के तलवे को शरीर से दूर इस प्रकार रखें मानो यह पीछे किसी दीवाल या एक रथ पर रखा हुआ है।



सिर को सामने की ओर सीधा रखना है।

जब शरीर संतुलित हो जाये, तब भुजाओं को धीरे-धीरे सामने की ओर कंधों की ऊँचाई तक उठा लें।

बायें हाथ की मुट्ठी बाँध लें और उसे दाहिने हाथ के समानांतर कान के पास ले आयें।

दाहिने हाथ को सामने की ओर इस तरह फैला कर रखें मानो हाथ में धनुष पकड़ा हो। लेकिन अंगुलियों को सामने फैला कर रखना है और अंगूठे को अंदर की ओर मोड़ कर रखना है ताकि ऐसा प्रतीत हो कि उसमें तीर फँसाया गया हो और धनुष की डोरी को कस कर खींचा गया हो।

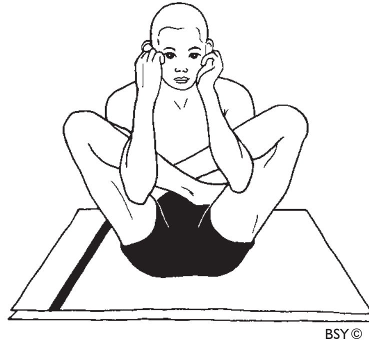
सामने देखते हुए जब तक संभव हो, इस स्थिति में रहें।

हाथों को बगल में और बायें पैर को वापस जमीन पर ले आयें।

शिथिल हो जायें और इसे दूसरे पैर से दुहरायें।

लाभ – यह आसन अनुमस्तिष्क (सेरिबेलम) का विकास करता है जो शरीर की सूक्ष्म गतियों को नियंत्रित करता है। इससे शरीर के सभी भागों का सामंजस्यपूर्ण संचालन होता है। इस आसन के द्वारा संतुलन का विकास होता है और एकाग्रता में वृद्धि होती है, जिसका उपयोग अन्य क्रियाकलापों में किया जा सकता है।

टिप्पणी – *हम प्राय: चित्रों में श्रीकृष्ण एवं अर्जुन को रथ पर आरूढ़ देखते हैं। सारथि कृष्ण योद्धा अर्जुन के लिए रथ चला रहे हैं। प्राय: अर्जुन को एक पैर पर खड़े, दूसरे पैर को रथ के पिछले भाग पर टिकाये हुए और धनुष पर तीर चढ़ाये हुए देखते हैं।*



गर्भ पिंडासन

पद्मासन में बैठ जायें।

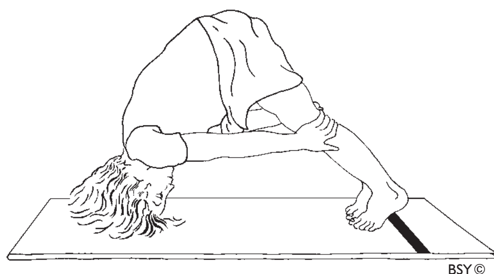
भुजाओं को जाँघ एवं पिंडलियों के बीच से अंदर ले जायें।

केहुनियों को मोड़ें और हाथों से दोनों कानों को पकड़ लें। शरीर को नितंबों पर संतुलित करें।

सामान्य श्वास के साथ जितनी देर संभव हो इस संतुलन को बनाये रखें। उसके बाद पैरों को धीरे-धीरे नीचे करें और हाथों को मुक्त करके शिथिल हो जायें।

लाभ – यह अभ्यास स्नायु संबंधी गड़बड़ियों को दूर करता है और उत्तेजित एवं क्रुद्ध मन को शांत करने में मदद करता है। निरंतर, अनियंत्रित क्रोध की स्थिति में इस आसन का दिन में कई बार अभ्यास किया जा सकता है। इससे जठराग्नि प्रज्वलित होती है और भूख बढ़ती है। शरीर और मन में संतुलन का सूक्ष्म भाव आ जाता है।

अंग्रेज़ी अक्षरों पर आधारित आसन



भूमि पाद मस्तकासन (अक्षर A)

वज्रासन में बैठ जायें, उसके बाद मार्जारी आसन में आ जायें लेकिन पैरों को एक साथ रखें। सिर के ऊपरी भाग को हाथों के बीच जमीन पर रखें। घुटनों को सीधा कर लें, नितंबों को उठा लें और यदि संभव हो तो एड़ियों को जमीन पर ले आयें ताकि शरीर सिर एवं तलवों पर संतुलित रहे।

हाथों को उठायें और घुटनों को पकड़ लें।

जितनी देर संभव हो इस स्थिति में रहें।

हाथों को जमीन पर वापस ले आयें, घुटनों को मोड़ कर मार्जारी आसन में आ जायें, उसके बाद वज्रासन में बैठ जायें।

पूरे अभ्यास में सामान्य श्वसन करें।

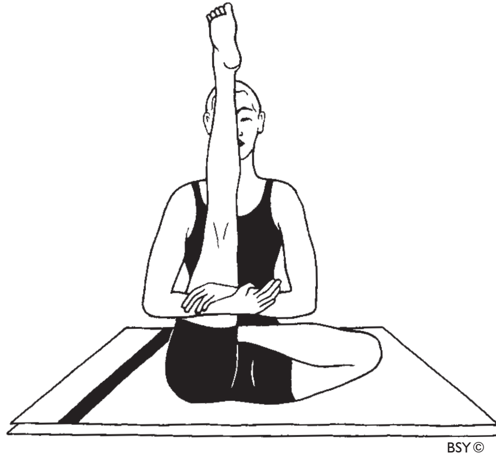
इसके बाद आप ताड़ासन कर सकते हैं जो इसका विपरीत आसन होगा।

सावधानियाँ – उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या गंभीर निकट दृष्टिदोष से पीड़ित लोगों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ – निम्न रक्तचाप की अवस्था में यह आसन लाभप्रद होता है। यह स्नायविक संतुलन बनाने, सिर एवं गर्दन की मांसपेशियों को सशक्त करने

और मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाने में मदद करता है। यह शीर्षासन की तैयारी के लिए अच्छा आसन है।

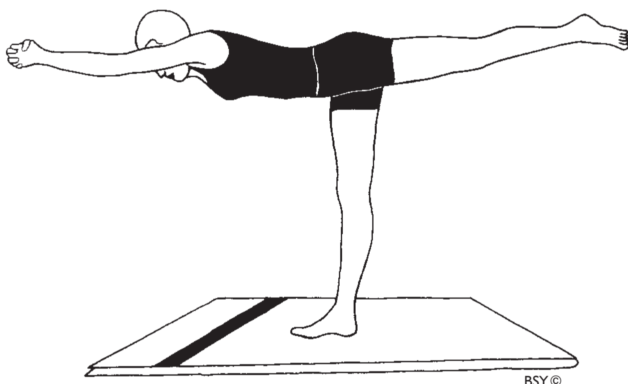
अभ्यास टिप्पणी – इस बात का ध्यान रखें कि सिर के नीचे गद्‍दीदार वस्तु हो।



अर्द्ध पद्म पद्मोत्तानासन (अक्षर L)

पैरों को सामने फैला कर प्रारंभिक अवस्था में बैठ जायें।
बायें घुटने को मोड़ लें और अर्द्ध पद्मासन के समान बायें पाँव को दाहिनी जाँघ पर रखें।
दाहिने घुटने को मोड़ कर दाहिने पाँव को जमीन पर सपाट रखें।
दाहिने पैर को ऊपर उठायें और जाँघ को हाथों से बाँध लें।
दृष्टि को शरीर के सामने किसी बिंदु पर स्थिर कर लें।
धीरे-धीरे पैर को सीधा करें और शरीर को नितंबों के पिछले भाग पर संतुलित करें।
भुजाओं को शरीर के निकट ही रखें।
जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें।
दाहिने घुटने को मोड़ते हुए पाँव को पुन: जमीन पर वापस ले आयें।
पैरों को सीधा कर लें और शिथिल हो जायें।
इसी प्रक्रिया को दाहिने पाँव को बायीं जाँघ पर रख कर दुहरायें।
प्रत्येक पैर से पाँच-पाँच बार अभ्यास करें।

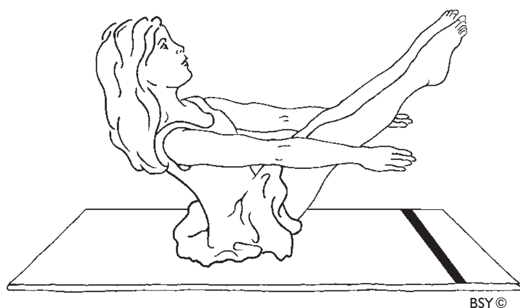
लाभ – यह आसन पैरों को पद्मासन के लिए तैयार करता है और स्नायविक संतुलन और एकाग्रता प्राप्त करने में मदद करता है।



एक पादासन (अक्षर T)

दोनों पैरों को एक साथ रख कर सीधे खड़े हो जायें।
भुजाओं को सिर के ऊपर उठा लें और अंगुलियों को आपस में फँसा लें।
धड़ एवं सिर को भुजाओं की सीध में रखते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर झुकें।
साथ-ही-साथ बायें पैर को धड़ की सीध में रखते हुए पीछे की ओर उठायें।
अंतिम स्थिति में बायाँ पैर, धड़, सिर और भुजायें एक सीधी क्षैतिज रेखा में होते हैं।
दाहिना पैर सीधा रहना चाहिए।
दृष्टि को हाथों पर स्थिर कर दें।
जितनी देर संभव हो, अंतिम स्थिति में रहें और उसके बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जायें।
इसी प्रक्रिया को दाहिने पैर को पीछे उठा कर दुहरायें।

लाभ – यह आसन भुजाओं, कलाइयों और पैरों की मांसपेशियों को सशक्त करता है। यह पीठ के निचले भाग को शिथिल करता है और स्नायविक सामंजस्य स्थापित करने में मदद करता है।



वज्रोली मुद्रा आसन (अक्षर V)

पैरों को सामने फैला कर प्रारंभिक स्थिति में बैठ जायें। हथेलियों को नितंबों के बगल में जमीन पर सपाट रखें। अंगुलियाँ सामने की ओर हों।

धीरे-धीरे पैरों को उठाते हुए शरीर के भार को नितंबों पर डाल दें और धड़ एवं गर्दन को थोड़ा पीछे की ओर झुका लें।

नितंबों पर ही संतुलित रहना है।

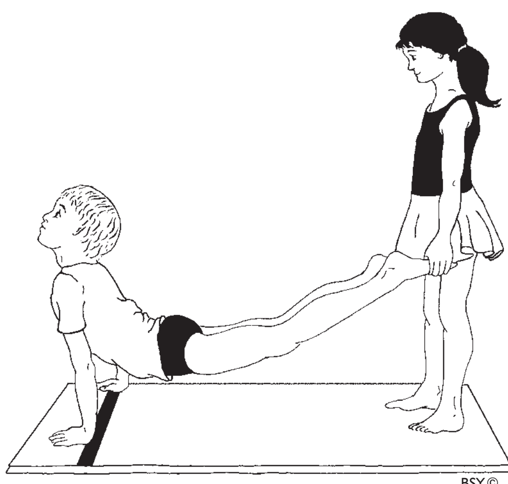
धड़ और गर्दन एक सीध में रहें।

जितनी देर संभव हो, इस स्थिति में रहें और उसके बाद धीरे-धीरे पैरों को जमीन पर वापस लाकर शिथिल हो जायें।

जब संतुलन कायम हो जाये तो भुजाओं को जमीन के समानांतर ऊपर उठाया जा सकता है।

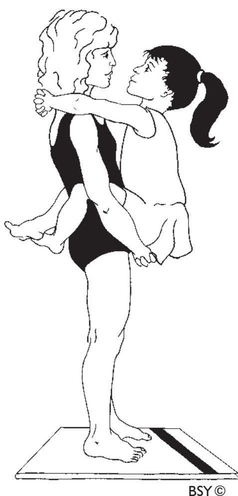
लाभ – यह आसन उन लोगों को नहीं करना चाहिए जो स्लिप्ड डिस्क से पीड़ित हों। यह उदरीय अंगों को क्रियाशील बना देता है और उदरीय मांसपेशियों को सशक्त करता है। इसके द्वारा संतुलन एवं एकाग्रता का विकास होता है।

युगल आसन

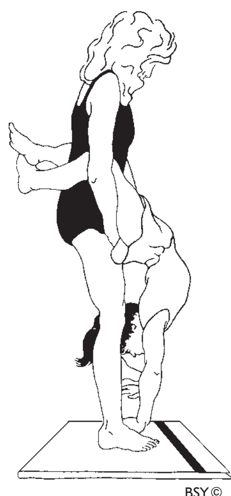


एक पहिया ठेला

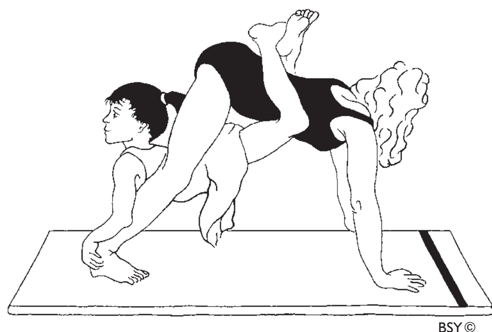
एक बच्चे को भुजंगासन करने के लिए कहा जाता है।
दूसरा बच्चा भुजंगासन करने वाले बच्चे के पैरों को उठा लेता है ताकि वह अपनी भुजाओं पर संतुलन करे।
दूसरा बच्चा धीरे-धीरे आगे बढ़ता है।
इसके साथ ही जो बच्चा भुजंगासन में है, वह अपने हाथों के सहारे आगे चलने लगता है।
कुछ मिनटों के लिए ऐसे चलें और फिर रुक कर शिथिल हो जायें।
दोनों बच्चे अपने स्थान बदल सकते हैं।



पहली अवस्था



दूसरी अवस्था



तीसरी अवस्था

चीनी ड्रैगन

पहली अवस्था – छोटा बच्चा कूद कर बड़े बच्चे के ऊपर चढ़ जाये और दोनों पैरों से अपने साथी के कमर को घेर कर दोनों टखनों को आपस में फँसा ले।

दूसरी अवस्था – उसके बाद अपने साथी का सहारा लेकर ऊपर से नीचे की ओर झूल जाये और हाथों से अपने साथी के टखने को पकड़ ले।

तीसरी अवस्था – अब साथी को सामने की ओर झुक कर हाथों को जमीन पर रखना चाहिए। उसके बाद वह अपने सिर को ऊपर उठा कर हाथों और पैरों पर धीरे-धीरे चल सकती है।

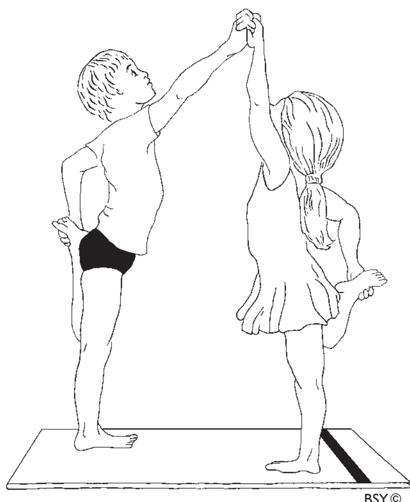
छोटे बच्चे को भी अपना सिर ऊपर उठा लेना चाहिए।

इस अवस्था से मुक्त होने के लिए छोटे बच्चे को धीरे से पहले एक पैर को जमीन पर उतारना चाहिए, उसके बाद दूसरे पैर को। उसके बाद उसके साथी को आगे बढ़ कर इस अवस्था से बाहर आ जाना चाहिए।

नाचता युगल

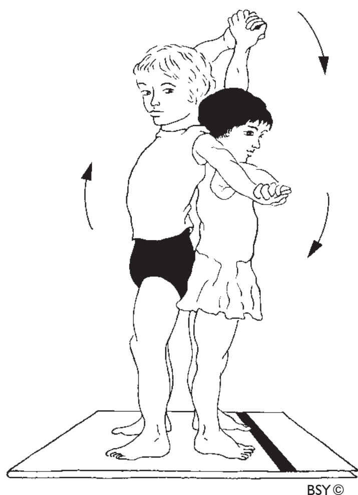
यह नटराजासन की प्रारंभिक अवस्था के समान है, लेकिन इसमें एक अंतर यह है कि बच्चे अपनी भुजा ऊपर उठा कर एक-दूसरे के हाथ पकड़ लेते हैं।

इसके अभ्यास में एक बच्चा पहले अपने बायें पैर का उपयोग करता है, जबकि दूसरा दाहिने पैर का। दोनों बच्चे एक-दूसरे को संतुलित करने में मदद करते हैं।



दोहरी पवनचक्की

इसमें दोनों बच्चों को एक-दूसरे की पीठ से सट कर खड़ा होना होता है, दोनों की भुजाएँ भी पीछे से सटी हुई रहती हैं।



एक बच्चा धीरे से अपनी बायीं भुजा को सामने से उठा कर गोल घुमाता हुआ पीछे की ओर ले जाता है।

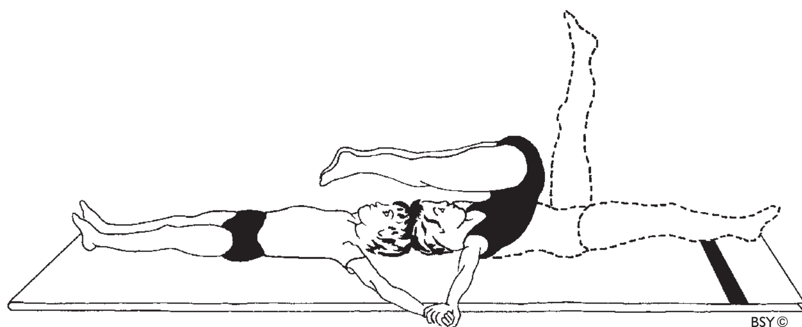
दूसरा बच्चा अपनी दाहिनी भुजा को पीछे से ऊपर की ओर गोल घुमाता हुआ सामने नीचे की ओर ले जाता है।

इस क्रिया को कम-से-कम पाँच बार दुहराया जाता है। उसके बाद इसी अभ्यास को पहला बच्चा दाहिनी भुजा और दूसरा बच्चा बायीं भुजा से करता है।

उसके बाद दोनों हाथों से एक-एक कर अभ्यास किया जाता है।

उसके बाद दूसरे बच्चे को अपनी भुजा को सामने से उठा कर गोल घुमाते हुए पीछे की ओर ले जाने दिया जाये और पहले बच्चे को अपनी भुजा को पीछे की ओर से यह क्रिया करने दिया जाये।

एक-दूसरे के हाथ को पकड़ कर अभ्यास करना आसान होगा।



स्तंभनासन

दोनों बच्चे पीठ के बल इस प्रकार लेट जायें कि उनके सिरों का ऊपरी भाग आपस में सटा हुआ हो।

दोनों को अपनी भुजाओं को बगल में पूरा फैला कर एक-दूसरे के हाथों को पकड़ लेना चाहिए।

भुजाएँ खिंची हुई होनी चाहिए और एक-दूसरे के सिर पर दबाव होना चाहिए।

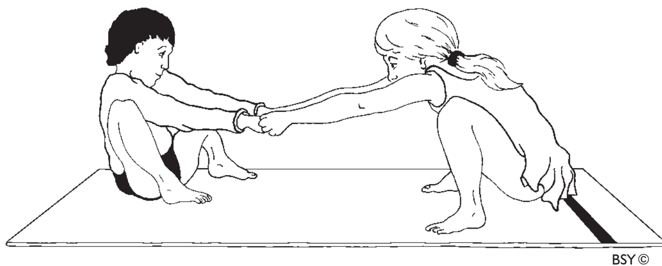
एक बच्चे को अपने पैरों को उठा कर सीधा कर लेना चाहिए, उसके बाद उन्हें सिर की ओर इतना झुकाना चाहिए कि दोनों पाँव साथी की नाभि के निकट आ जायें।

इसके बाद पैरों को पुनः उठायें, इस बार ये साथी के सिर के ऊपर सीधे हों।

पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर वापस ले आयें और शिथिल हो जायें।

प्रत्येक बच्चा एक के बाद एक पाँच-पाँच बार इसका अभ्यास करे।

लाभ – यह आसन भुजाओं एवं पीठ की मांसपेशियों को सशक्त करता है और इससे आँत की क्रियाशीलता बढ़ती है।



झूमाझूमी

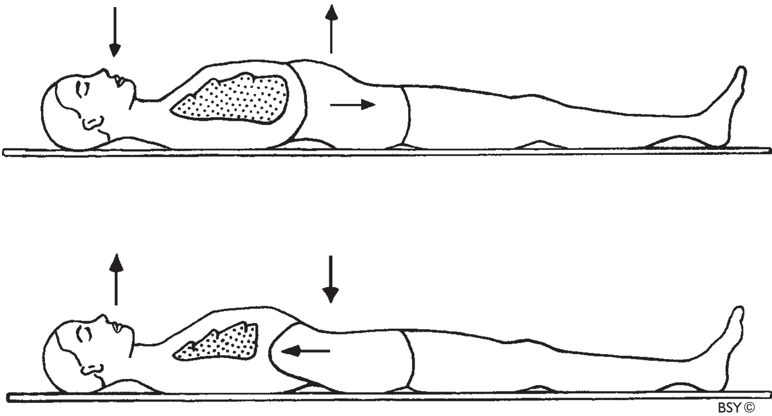
दोनों बच्चे आमने-सामने खड़े होकर एक-दूसरे के हाथ पकड़ लें। पैरों को एक-दूसरे से तीस सेंटीमीटर की दूरी पर रखते हुए दोनों उकड़ूँ बैठ जायें। ध्यान रहे कि तलवे जमीन पर सपाट रहे।

हाथों को पकड़े हुए ही एक बच्चा अपने नितंबों पर बैठ जाता है। उसके बाद दूसरा बच्चा जब अपने नितंबों पर बैठता हुआ पहले बच्चे को खींचता है तो वह वापस उकड़ूँ बैठ जाता है।

पहला बच्चा पुनः पीछे बैठते हुए दूसरे को खींचता है जो फिर से उकड़ूँ बैठ जाता है। इस प्रकार वे झूमाझूमी कर सकते हैं।

लाभ – इस अभ्यास से बच्चों में संतुलन का विकास होता है। पैर सशक्त होते हैं और उनमें रक्त संचार में सुधार आता है, साथ ही घुटनों में लचीलापन आता है।

प्राणायाम



उदर श्वसन

उदर श्वसन के लिए प्रोत्साहित करने के लिए बच्चे को जमीन पर लिटा दें। एक कागज की नाव, जो बच्चे ने पहले ही बनायी हो, उसकी नाभि पर रख दें। उसे बतायें कि जब वह श्वास अंदर लेता है, तो उसके उदर के फूलने से एक लहर उठती है।

जब वह श्वास छोड़ता है तो लहर उतर जाती है।

पेट के ऊपर-नीचे होने से नाव का ऊपर-नीचे होना दिखता है। इससे बच्चे में स्वाभाविक रूप से होने वाले उदर श्वसन के कारण अपने उदर एवं उदर श्वसन के प्रति सजगता का विकास होता है।

लाभ – वस्तुत: बच्चों का स्वाभाविक श्वसन उदर श्वसन ही होता है। वयस्क होने पर हम गलत ढंग से श्वसन करने लगते हैं। उदर श्वसन को श्वसन

का सर्वोत्तम तरीका माना जाता है, क्योंकि इसमें छाती या ऊपरी फेफड़े से श्वसन की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है और इस प्रक्रिया में ऑक्सीजन/कार्बन-डाइ-ऑक्साइड का आदान-प्रदान सर्वाधिक होता है।



नाड़ी शोधन प्राणायाम

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें।
ध्यान रहे कि मेरुदंड सीधा हो और दोनों घुटने जमीन पर टिके हुए हों।
पूरे शरीर को शिथिल कर लें और आँखें बंद कर लें।
नासिका को बंद करने के लिए दाहिने हाथ का उपयोग किया जाता है।
तर्जनी एवं मध्यमा अंगुलियों को पूरे अभ्यास के क्रम में भ्रूमध्य पर स्थिर रखा जाता है। अँगूठे का उपयोग दायीं नासिका और अनामिका का उपयोग बायीं नासिका को बंद करने के लिए किया जाता है।

पहली अवस्था – प्रारंभिक अवस्था

दायीं नासिका को अँगूठे से बंद कर दें।
दायीं नासिका को लगातार बंद रखते हुए बायीं नासिका से पाँच-पाँच बार पूरक और रेचक करें।
उसके बाद अनामिका से बायीं नासिका को बंद कर दें और दायीं नासिका को खोल दें।
दायीं नासिका से पाँच-पाँच बार पूरक और रेचक करें।
प्रत्येक नासिका से पाँच-पाँच बार पूरक और रेचक की प्रक्रिया एक चक्र हुई। पाँच से दस चक्रों का अभ्यास करें।

दूसरी अवस्था – सुखद श्वसन

दायीं नासिका को अंगूठे से बंद कर दें।

बायीं नासिका से पूरक करें।

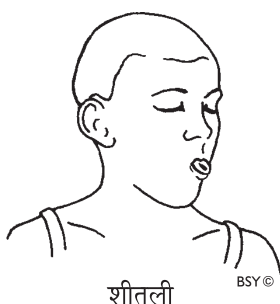
बायीं नासिका को अनामिका से बंद कर दें। दायीं नासिका पर से अंगूठे को हटा लें और रेचक करें।

दायीं नासिका से पूरक और बायीं से रेचक करें।

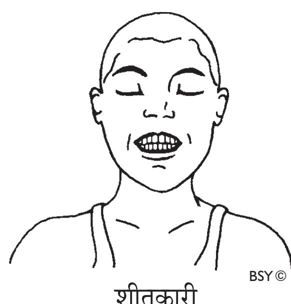
यह एक चक्र हुआ।

पाँच से दस चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – इस प्राणायाम से शांति, विचारों की स्पष्टता और एकाग्रता आती है। जो लोग मानसिक कार्यों में व्यस्त रहते हैं उन्हें इसका अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। इसके द्वारा इड़ा एवं पिंगला नाड़ियों में प्राण का प्रवाह संतुलित हो जाता है। कार्बन-डाइ-ऑक्साइड पर्याप्त मात्रा में बाहर निकल जाता है और रक्त शुद्ध हो जाता है।



शीतली



शीतकारी

शीतली प्राणायाम

मेरुदंड को सीधा रखते हुए और दोनों घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें। हाथों को घुटनों पर रखें।

जिह्वा को जितना अधिक संभव हो मुँह से बाहर निकाल लें।

जिह्वा को नली की तरह गोल कर लें।

जिह्वा की नली से इस प्रकार पूरक करें मानो हवा को सीधे उदर में ले जा रहे हों।

जिह्वा को सीधा कर लें, मुँह बंद कर लें और नासिका से रेचक करें।

इसी प्रकार दस चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ – इस अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है और उच्च रक्तचाप दूर होता है। यह मानसिक, भावनात्मक एवं पेशीय शांति लाता है और प्यास को भी दूर करता है।

शीतकारी प्राणायाम

मेरुदंड को सीधा रखते हुए और दोनों घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें। हाथों को घुटनों पर रखें।
जिह्वा को पीछे की ओर मोड़ कर तालू से सटा कर रखें।
दाँतों को धीरे से आपस में सटा लें और होंठों को अलग कर लें।
दाँतों के बीच से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें।
होंठों को बंद कर लें और नासिका से रेचक करें।
दस बार इसका अभ्यास करें।

सावधानियाँ – शीतली एवं शीतकारी प्राणायामों का अभ्यास गंदे, प्रदूषित स्थान पर या ठंढ के मौसम में नहीं करना चाहिए।

लाभ – इसके लाभ भी शीतली प्राणायाम जैसे ही हैं।



भ्रामरी प्राणायाम

मेरुदंड को सीधा रखते हुए और दोनों घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें। हाथों को घुटनों पर रखें।
आँखों को बंद कर लें और शरीर को कुछ क्षणों के लिए शिथिल कर लें।
दोनों नासिकाओं से पूरी तरह श्वास लें।

कानों को तर्जनी अंगुलियों से बंद कर लें और ऊपर-नीचे के दाँतों को अलग कर मुँह को बंद कर लें। भौंरे के गुंजन की ध्वनि के निकालने के साथ रेचक करें।

रेचक धीमा और स्थिर होना चाहिए।

गुंजन की ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करें।

दस बार इसका अभ्यास करें।

सावधानियाँ – भ्रामरी का अभ्यास लेटकर नहीं करना चाहिए। जिन लोगों के कान संक्रमित हों, उन्हें इस प्राणायाम का अभ्यास तब तक नहीं करना चाहिए जब तक संक्रमण दूर न हो जाये।

लाभ – यह प्राणायाम क्रोध से उत्पन्न हुए तनाव एवं चिंता को दूर करता है। भ्रामरी उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभदायक है और यह स्वर-तंत्री के लिए अति उत्तम है। यह सिरदर्द एवं अनिद्रा से छुटकारा दिलाता है। यह शरीर के ऊतकों को स्वस्थ करता है, इसका अभ्यास ऑपरेशन के बाद किया जा सकता है।

भस्त्रिका प्राणायाम

मेरुदंड को सीधा रखते हुए और दोनों घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जायें। हाथों को घुटनों पर रखें।

आँखों को बंद कर लें और शरीर को शिथिल कर लें।

दायीं नासिका को बंद करें और बायीं नासिका से बीस बार जल्दी-जल्दी श्वसन करें। दायीं नसिका से भी इसे बीस बार दुहरायें।

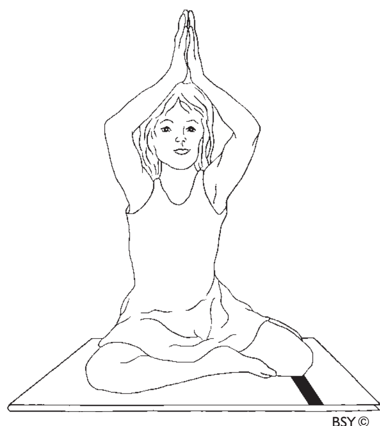
उसके बाद दोनों नासिकाओं से बीस बार जल्दी-जल्दी श्वसन करें।

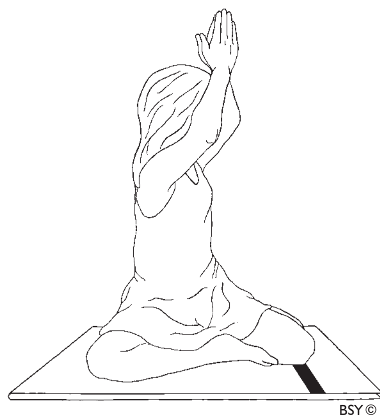
ध्यान रहे कि पूरक और रेचक की अवधि समान और लय में रहे। नासिकायें अभ्यास के क्रम में फैलें या सिकुड़ें नहीं, स्थिर रहें।

सावधानियाँ – भस्त्रिका का अभ्यास उन्हें नहीं करना चाहिए जो उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया, गैस्ट्रिक अल्सर, मिर्गी या वर्टिगो से पीड़ित हों। जो दमा और चिरकालिक ब्रौंकाइटिस जैसे फेफड़े के रोग से पीड़ित हैं या जो यक्ष्मा से उबर रहे हैं उन्हें कुशल निर्देशन में भस्त्रिका का अभ्यास करने का सुझाव दिया जाता है।

लाभ – इसका अभ्यास फेफड़ों से अवांछित कार्बन-डाइ-ऑक्साइड को निकाल कर उसे स्वच्छ करता है। यह गले की सूजन को दूर करता है और भूख

बढ़ाता है। यह फेफड़ों, छाती और गले के अनेक रोगों को दूर करने का प्रभावकारी अभ्यास है।





मुड़ना और श्वास लेना

शैथल्यासन में बैठ कर इस अभ्यास में दोनों हथेलियों को एक साथ रख कर सिर के ऊपर टिका दिया जाता है और केहुनियाँ बगल की ओर रहती हैं।

जब आप अपने धड़ को क्रमशः बायीं ओर मोड़ते हैं तो पूरक के साथ चार तक गिनती करें।

जब आप शरीर को धीरे-धीरे सामने की ओर घुमाते हैं तो रेचक के साथ चार की गिनती करें।

इसे पाँच से दस बार दुहरायें।

पैरों को सीधा कर दूसरी ओर इसी अभ्यास को दुहरायें।

हा श्वसन

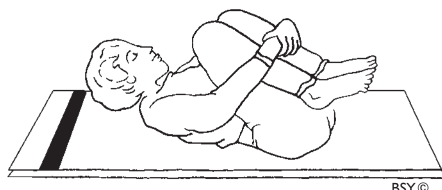
शवासन में लेट जायें और आँखों को धीरे से बंद कर लें।

भुजाओं को सिर के ऊपर जमीन पर फैलाते हुए नाक से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें। (चित्र 1)

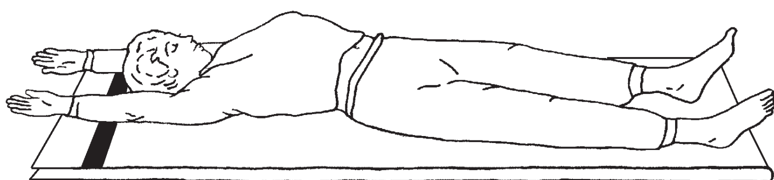
मुँह से रेचक करते हुए 'हा' ध्वनि निकालें और घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को छाती से सटा कर उन्हें हाथों से बाँध लें। (चित्र 2)

पैरों कों वापस जमीन पर फैलाते हुए और हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए पुन: धीरे-धीरे पूरक करें।

उसके बाद धीरे-धीरे रेचक करते हुए भुजाओं को बगल में लाकर शवासन में आ जायें और शिथिल हो जायें।



चित्र 2



चित्र 1

व्यावहारिक शिक्षण का पाठ्यक्रम*

स्वामी सत्यानंद सरस्वती

योग इतिहास या गणित के समान नहीं है जिसे केवल बुद्धि एवं स्मृति के द्वारा सीखा जा सकता हो। इसे समग्र व्यक्तित्व के माध्यम से समझना और इसका अभ्यास करना है। इसके लिए कम-से-कम एक अभ्यास प्रतिदिन किया जाना चाहिए।

प्रतिदिन सुबह में सूर्य नमस्कार का अभ्यास करना चाहिए। पहले दो दिन आसनों को सिखाया जाना चाहिए, उसके बाद जब शिक्षक आसनों की संख्या बोलें तो बच्चों को उनके अनुसार आसन करने चाहिए। कम-से-कम दो हफ्तों तक, जब तक बच्चे आसनों को स्वयं नहीं करने लगते हैं, तब तक एक प्रदर्शक द्वारा बच्चों के सामने आसनों का प्रदर्शन किया जाना चाहिए। सूर्य नमस्कार के तीन चक्रों का अभ्यास किया जाना चाहिए। एक चक्र में बारह आसनों को दो बार किया जाता है, इस प्रकार कुल मिला कर प्रत्येक स्थिति का अभ्यास छः बार किया जाता है। अभ्यास के पूरा हो जाने पर प्रत्येक बच्चे को किसी आरामदायक आसन में बैठ जाना चाहिए, मेरुदंड और सिर सीधे रहें, हाथों को घुटनों पर या गोद में रखें।

एक सप्ताह तक बच्चे अपने श्वास के प्रति सजग होने का अभ्यास कर सकते हैं। आँखों को बंद करके उन्हें अपने श्वास के प्रवाह को देखना है, उसके आने-जाने का अनुभव करना है। एक सप्ताह के बाद वे नाड़ी शोधन

---

* इस अध्याय में स्वामी सत्यानंद जी ने 12 से 14 वर्ष के बच्चों को एक वर्ष की अवधि में सिखाये जाने के लिए पचास पाठों को नियत किया है।

प्राणायाम की प्रारंभिक अवस्था का अभ्यास आरंभ कर सकते हैं जिसे उन्हें पूरे साल हर सुबह करना होगा। पाँच बार बायीं नासिका से और पाँच बार दायीं नासिका से धीमे श्वसन का अभ्यास दो बार करना होगा। प्राणायाम करते समय बच्चों को अपनी आँखें बंद रखनी हैं और उन्हें केवल अपने श्वास के प्रति सजग रहना है।

एक स्कूली वर्ष में पचास पाठ होंगे। शिक्षक को प्रत्येक बच्चे के प्रति बहुत सावधान रहने की आवश्यकता होगी। बच्चों के द्वारा किसी भी आसन को आवश्यकता से अधिक नहीं करना है या शरीर में किसी भी प्रकार का तनाव नहीं आने देना है। यदि कोई बच्चा किसी विशेष आसन को नहीं कर पाता है तो उसे करने के लिए जोर नहीं डालना चाहिए। शिक्षक को बच्चों का मार्गदर्शन तो करना ही चाहिए, साथ ही उनके साथ अभ्यास भी करना चाहिए ताकि दोनों को समान अनुभव प्राप्त हो। हर कक्षा के बाद बच्चों को अभ्यास के क्रम में उत्पन्न होने वाली अपनी समस्या या भ्रम के विषय में शिक्षक से बातचीत करने का अवसर मिलना चाहिए।

कुछ निर्देश

- आसनों का अभ्यास चार तहों में मोड़े गये कंबल या दो तहों वाली चटाई पर करना चाहिए; सख्त जमीन या फिसलने वाली पतली चादर पर नहीं।
- हल्के, ढीले और आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।
- आसन एवं प्राणायाम के पहले मूत्राशय खाली होना चाहिए।
- आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास के समय पेट खाली होना चाहिए या कम-से-कम भोजन के तीन घंटों के बाद अभ्यास करना चाहिए।
- बच्चों को एक व्यावहारिक पुस्तिका रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है जिसमें वे प्रत्येक कक्षा के पाठों को लिखें और शिक्षक की हल्की निगरानी में ही व्यक्तिगत रूप से आसनों के अभ्यास कर पायें।

पाठ 1

1. शवासन

शवासन का अभ्यास आसनों का अभ्यास आरंभ करने से पहले करना चाहिए। किसी स्नायु या मांसपेशी को तनावग्रस्त होने से बचाने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चों के शरीर एवं मन को पूर्णत: तनावमुक्त कर लिया जाये।

2. सूर्य नमस्कार

पहली दो कक्षाओं में सूर्य नमस्कार का ही अभ्यास कराया जाना चाहिए ताकि बच्चे इसे अच्छी तरह से सीख जाएँ और भविष्य में कोई समस्या उत्पन्न नहीं हो।

3. शवासन

4. श्वास की सजगता

बच्चों को आँखें बंद करके किसी आरामदायक आसन में बैठ जाना चाहिए और पाँच मिनट तक अपने श्वास के प्रवाह का अवलोकन करना चाहिए।

पाठ 2

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार

3. शवासन

4. श्वास की सजगता

बच्चों को यह सिखाया जाना चाहिए कि बिना अपनी छाती को फुलाए, बिना अपने फेफड़ों पर बल प्रयोग किये हुए किस प्रकार धीमी और गहरी सांस अंदर ली जाये और बाहर छोड़ी जाये।

पाठ 3

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार

दो चक्रों का अभ्यास करें।

3. पद्मासन

इस आसन को धीरे-धीरे सिखाया जाना चाहिए। बच्चों को अपने पैरों को बलपूर्वक ऐसी स्थिति में लाने का प्रयास नहीं करना चाहिए जिसमें उन्हें

कठिनाई हो रही हो। यदि घुटने जमीन में नहीं सट रहे हों तो अर्द्ध और पूर्ण तितली आसनों के अभ्यास द्वारा मांसपेशियों को लचीला बना लेना चाहिए। जो बच्चे पद्मासन में बैठ सकते हैं उन्हें भी प्रारंभ में पाँच-छः सैकण्ड से अधिक देर तक इस आसन में नहीं बैठना चाहिए। उसके बाद उन्हें अपने पैरों को शिथिल करके पुनः इस आसन को दुहराना चाहिए। जब सभी बच्चे पद्मासन में बैठने लगें, तब उन्हें मेरुदंड एवं सिर को सीधा और हाथों को घुटनों पर रखना चाहिए। उन लोगों में यह स्पर्धा होनी चाहिए कि कौन अपने शरीर के एक भी अंग को हिलाए बिना पूरे एक मिनट तक बैठ सकता है। आँखें बंद रहनी चाहिए।

4. शवासन

5. श्वास की सजगता (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 4

पाठ 3 की पुनरावृत्ति

पाठ 5

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार

दो चक्रों का अभ्यास करें।

3. पद्मासन

4. योगमुद्रासन

इस अभ्यास में श्वसन की प्रक्रिया को अच्छी तरह समझाया जाना चााहिए। किसी को भी लंबे समय तक श्वास नहीं रोकने देना चाहिए। जो पद्मासन नहीं कर सकते हैं वे वज्रासन में बैठ कर योगमुद्रासन का अभ्यास कर सकते हैं।

पाठ 6

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार

दो चक्रों का अभ्यास करें।

3. पद्मासन

4. योगमुद्रासन

5. शवासन

6. श्वास की सजगता (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 7

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार (एक चक्र का अभ्यास करें)

3. पद्मासन

4. योगमुद्रासन

5. मत्स्यासन

शिक्षक को इस बात के लिए सावधान रहने की आवश्यकता है कि बच्चे आसन को बलपूर्वक नहीं करें। प्रत्येक छात्र को एक-एक कर समझाया जाये और आसन को सही ढंग से करवाया जाये तो अच्छा रहेगा।

6. शवासन

7. श्वास की सजगता (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 8

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार (एक चक्र का अभ्यास करें)

3. पद्मासन

4. योगमुद्रासन

5. मत्स्यासन

6. शवासन

7. श्वास की सजगता (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 9

1. शवासन

2. सूर्य नमस्कार (एक चक्र का अभ्यास करें)

3. पद्मासन

4. योगमुद्रासन

5. मत्स्यासन

6. बद्ध पद्मासन

बच्चों को पहले एक हाथ से एक पैर के अँगूठे को पकड़ने का प्रयास करना चाहिए, उसके बाद दूसरे हाथ से दूसरे पैर के अँगूठे को और अंतत: दोनों अँगूठों को एक बार में ही पकड़ना चाहिए। इस आसन को एक बार में बहुत लंबे समय तक नहीं करना चाहिए।

7. **शवासन**
8. **श्वास की सजगता** (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 10

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **शवासन**
8. **श्वास की सजगता** (गहरे श्वसन के साथ)

पाठ 11

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**

   बच्चे इस आसन को सरलता से कर लेते हैं। उन्हें इसे करते समय अपने अंगों पर बल प्रयोग नहीं करना चाहिए।

8. **शवासन**
9. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (एक चक्र)

पाठ 12

पाठ 11 की पुनरावृत्ति।

पाठ 13

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**
8. **कुक्कुटासन**
9. **शवासन**
10. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (दो चक्र)

पाठ 14

पाठ 13 की पुनरावृत्ति।

पाठ 15

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**
8. **कुक्कुटासन**
9. **लोलासन**
10. **शवासन**
11. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (दो चक्र)

पाठ 16

पाठ 15 की पुनरावृत्ति।

पाठ 17

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**
8. **कुक्कुटासन**
9. **लोलासन**
10. **वज्रासन**

    बच्चों को घर पर हर बार भोजन के बाद वज्रासन में बैठने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्हें इसके लाभ के विषय में जानकारी दी जानी चाहिए।
11. **शवासन**
12. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (दो चक्र)
    दूसरी अवस्था (चार चक्र)

पाठ 18

पाठ 17 की पुनरावृत्ति।

पाठ 19

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**

8. **कुक्कुटासन**
9. **लोलासन**
10. **वज्रासन**
11. **सुप्त वज्रासन**
12. **शवासन**
13. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (दो चक्र)
दूसरी अवस्था (पाँच चक्र)
14. **भ्रामरी प्राणायाम** (तीन चक्र)

पाठ 20

पाठ 19 की पुनरावृत्ति।

पाठ 21

1. **शवासन**
2. **सूर्य नमस्कार** (एक चक्र का अभ्यास करें)
3. **पद्मासन**
4. **योगमुद्रासन**
5. **मत्स्यासन**
6. **बद्ध पद्मासन**
7. **गर्भ पिंडासन**
8. **कुक्कुटासन**
9. **लोलासन**
10. **वज्रासन**
11. **सुप्त वज्रासन**
12. **शशांकासन**
13. **शवासन**
14. **नाड़ी शोधन – पहली अवस्था** (दो चक्र)
दूसरी अवस्था (पाँच चक्र)
15. **भ्रामरी प्राणायाम** (तीन चक्र)

पाठ 22

पाठ 21 की पुनरावृत्ति।

पाठ 23

पाठ 21 के 1 – 12 आसनों को दुहरायें।

13. सिंहासन

बच्चे जब इस आसन को पहली बार करते हैं तो हँसते हैं। उन्हें बताया जाना चाहिए कि सिंहासन उनके टॉन्सिल के लिए कितना लाभदायक है, इसलिए उन्हें इसका अभ्यास सुबह में बाहर बैठ कर उस समय करना चाहिए जिस समय सूर्य उदय होता है ताकि उसकी चमकती हुई किरणें उनके गले के अंदर पहुँच सकें।

14. शवासन

15. नाड़ी शोधन

16. भ्रामरी प्राणायाम

पाठ 24

पाठ 23 की पुनरावृत्ति।

पाठ 25

पाठ 23 के 1 – 13 आसनों को दुहरायें।

14. पश्चिमोत्तानासन

15. शवासन

16. नाड़ी शोधन

17. भ्रामरी प्राणायाम

पाठ 26

पाठ 25 की पुनरावृत्ति।

पाठ 27

पाठ 25 के 1 – 14 आसनों को दुहरायें।

15. मकरासन

16. शवासन
17. नाड़ी शोधन
18. भ्रामरी प्राणायाम
19. शीतली प्राणायाम

पाठ 28
पाठ 27 की पुनरावृत्ति।

पाठ 29
पाठ 27 के 1 – 15 आसनों को दुहरायें।

16. नौकासन

बच्चे आसन का अभ्यास करते समय जितनी देर आराम से श्वास रोक सकते हैं उतनी ही देर रोकें, उससे अधिक नहीं।

17. शवासन
18. नाड़ी शोधन
19. भ्रामरी प्राणायाम
20. शीतली प्राणायाम

पाठ 30
पाठ 29 की पुनरावृत्ति।

पाठ 31
पाठ 29 के 1 – 16 आसनों को दुहरायें।

17. सर्वांगासन
18. शवासन
19. नाड़ी शोधन
20. भ्रामरी प्राणायाम
21. शीतली प्राणायाम

पाठ 32
पाठ 31 की पुनरावृत्ति।

पाठ 33

पाठ 31 के 1 – 17 आसनों को दुहरायें।

18. हलासन

19. शवासन

20. नाड़ी शोधन

21. भ्रामरी प्राणायाम

22. शीतली प्राणायाम

पाठ 34

पाठ 33 की पुनरावृत्ति।

पाठ 35

पाठ 33 के 1 – 18 आसनों को दुहरायें।

19. उष्ट्रासन

20. शवासन

21. नाड़ी शोधन

22. भ्रामरी प्राणायाम

23. शीतली प्राणायाम

24. शीतकारी प्राणायाम

पाठ 36

पाठ 35 की पुनरावृत्ति।

पाठ 37

पाठ 35 के 1 – 19 आसनों को दुहरायें।

20. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

21. शवासन

22. नाड़ी शोधन

23. भ्रामरी प्राणायाम

24. शीतली प्राणायाम

25. शीतकारी प्राणायाम

पाठ 38

पाठ 37 की पुनरावृत्ति।

पाठ 39

पाठ 37 के 1–20 आसनों को दुहरायें।

21. भुजंगासन
22. शवासन
23. नाड़ी शोधन
24. भ्रामरी प्राणायाम
25. शीतली प्राणायाम
26. शीतकारी प्राणायाम

पाठ 40

पाठ 39 की पुनरावृत्ति।

पाठ 41

पाठ 39 के 1–21 आसनों को दुहरायें।

22. शलभासन
23. शवासन
24. नाड़ी शोधन
25. भ्रामरी प्राणायाम
26. शीतली प्राणायाम
27. शीतकारी प्राणायाम

पाठ 42

पाठ 41 की पुनरावृत्ति।

पाठ 43

पाठ 41 के 1–22 आसनों को दुहरायें।

23. धनुरासन
24. शवासन

25. नाड़ी शोधन

26. भ्रामरी प्राणायाम

27. शीतली प्राणायाम

28. शीतकारी प्राणायाम

29. भस्त्रिका प्राणायाम

पहले बायीं नासिका से और फिर दायीं नासिका से द्रुत गति से दस श्वसन करें।

पाठ 44

पाठ 43 की पुनरावृत्ति।

पाठ 45

पाठ 43 के 1 – 23 आसनों को दुहरायें।

24. ताड़ासन

25. शवासन

26. नाड़ी शोधन

27. भ्रामरी प्राणायाम

28. शीतली प्राणायाम

29. शीतकारी प्राणायाम

30. भस्त्रिका प्राणायाम

पहले प्रत्येक नासिका से दस-दस बार और फिर एक साथ दोनों नासिकाओं से दस बार द्रुत गति से श्वसन करें।

पाठ 46

पाठ 45 की पुनरावृत्ति।

पाठ 47

पाठ 45 के 1 – 24 आसनों को दुहरायें।

25. त्रिकोणासन

26. शवासन

27. नाड़ी शोधन

28. भ्रामरी प्राणायाम

29. शीतली प्राणायाम
30. शीतकारी प्राणायाम
31. भस्त्रिका प्राणायाम

पाठ 48

पाठ 47 की पुनरावृत्ति।

पाठ 49

1. शवासन
2. सूर्य नमस्कार
3. पद्मासन
4. योगमुद्रासन
5. मत्स्यासन
6. बद्ध पद्मासन
7. गर्भ पिंडासन
8. कुक्कुटासन
9. लोलासन
10. वज्रासन
11. सुप्त वज्रासन
12. शशांकासन
13. सिंहासन
14. पश्चिमोत्तानासन
15. मकरासन
16. नौकासन
17. सर्वांगासन
18. हलासन
19. उष्ट्रासन
20. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन
21. भुजंगासन
22. शलभासन
23. धनुरासन

24. ताड़ासन
25. त्रिकोणासन
26. गरुड़ासन
27. शवासन
28. नाड़ी शोधन
29. भ्रामरी प्राणायाम
30. शीतली प्राणायाम
31. शीतकारी प्राणायाम
32. भस्त्रिका प्राणायाम

पाठ 50

पाठ 49 की पुनरावृत्ति।



स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का जन्म उत्तर प्रदेश के अल्मोड़ा ग्राम (उत्तरांचल) में सन् 1923 की मार्गशीर्ष पूर्णिमा को हुआ। उनमें बाल्यावस्था से ही आध्यात्मिक जीवन के प्रति झुकाव था और विलक्षण प्रतिभाएँ परिलक्षित होती थीं। 18 वर्ष की अवस्था में उन्होंने गुरु की खोज में घर छोड़ दिया। 1943 में उन्हें ऋषिकेश में अपने गुरु स्वामी शिवानन्द के दर्शन हुए। 12 सितम्बर 1947 को गुरु ने उन्हें परमहंस संन्यास में दीक्षित किया। वे 12 वर्ष गुरु की सेवा में रहे और आध्यात्मिक जीवन के हर आयाम में दक्षता प्राप्त की। तत्पश्चात् उन्होंने परिव्राजक संन्यासी के रूप में आठ वर्षों तक सम्पूर्ण भारत, अफगानिस्तान, बर्मा, नेपाल एवं श्रीलंका का भ्रमण किया। इस अवधि का उपयोग उन्होंने यौगिक तकनीकों को प्रतिपादित एवं परिष्कृत करने में किया, ताकि मानवता को कष्टों से त्राण मिल सके।

योग की प्राचीन पद्धति को आधुनिक विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत करने की आवश्यकता का अनुभव होने पर उन्होंने 1956 में अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल एवं 1963 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। अगले 20 वर्षों तक विश्व भ्रमण करते हुए उन्होंने योग की पताका विश्व के कोने-कोने में फहरा दी और बिहार योग विद्यालय को योग की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में ख्याति दिलायी। उन्होंने योग, तंत्र एवं आध्यात्मिक जीवन पर अस्सी से अधिक ग्रन्थों का प्रणयन किया।

'सत्यानन्द योग' एक ऐसी परम्परा बन गयी, जिसमें शास्त्रीय और अनुभवात्मक ज्ञान तथा आधुनिक दृष्टिकोण का सुन्दर समन्वय है। ग्राम्य-विकास की भावना से 1984 में उन्होंने दातव्य संस्था 'शिवानन्द मठ' की एवं योग पर वैज्ञानिक शोध की दृष्टि से 'योग शोध संस्थान' की स्थापना की। सन् 1988 में उपलब्धियों के शिखर पर पहुँचकर उन्होंने सबकुछ त्याग दिया और क्षेत्र संन्यास लेकर परमहंस संन्यासी की जीवन पद्धति अपना ली। सन् 1989 में उन्हें रिखिया आने का दैवी आदेश हुआ, यहाँ उन्होंने एकान्तवास करते हुए उच्च वैदिक साधनाएँ कीं। सन् 1991 में अपने पड़ोसियों को सुविधाएँ उपलब्ध कराने का आदेश मिलने पर उन्होंने आश्रम को उस क्षेत्र के अभावग्रस्त ग्रामीणों की सहायता करने की अनुमति दी। सन् 1995 में उन्होंने वैश्विक सुख, शान्ति एवं समृद्धि का संकल्प लेकर बारह वर्षीय राजसूय यज्ञ आरम्भ किया और सन् 2007 में 'सेवा, प्रेम और दान' को अपनी मुख्य गतिविधि बनाने का आदेश देकर रिखियापीठ की स्थापना की घोषणा की।

स्वामी सत्यानन्द 5 दिसम्बर 2009 की मध्यरात्रि में अपने शिष्यों की उपस्थिति में महासमाधि में लीन हो गये।



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

शिक्षा का तात्पर्य है मनुष्य का सर्वांगीण विकास। ऐसा नहीं होना चाहिए कि विद्यार्थी में केवल किताबी ज्ञान भर दिया जाए, जो उसकी बुद्धि के ऊपर तैरता रहे, जैसे तेल पानी के ऊपर तैरता है। लोगों को अपने अन्दर के विचारों, मान्यताओं और भावनाओं के प्रति जागरूक रहना चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा किसी प्रकार के दबाव में प्राप्त नहीं हो सकती। यदि ऐसा होता है तो वह उधार ली हुई शिक्षा होगी, न कि अनुभव द्वारा प्राप्त। सच्चा ज्ञान अपने अन्दर से ही शुरू हो सकता है और अपने अन्दर के ज्ञान की परतों को खोलने के लिए योग ही माध्यम है।

योगाभ्यास न केवल बच्चों के शरीर को लचीला बनाता है, अपितु उनमें अनुशासन तथा मानसिक सक्रियता भी लाता है, जिससे उनका अवधान तथा एकाग्रता बढ़ती एवं सृजनात्मक प्रेरणा प्राप्त होती है।



978-81-85787-77-0

ISBN